

○成人の健康

事業名	とき	内容
成人健康相談 <small>要予約</small>	7月25日(水) 午後1時~午後2時30分	保健師による健康相談 対象者:住民の方
こころの健康相談 <small>要予約</small>	7月13日(金) 午前10時~正午	臨床心理士によるこころの健康相談 対象者:住民の方

内容	実施日	対象		
集団健診 特定健康診査 結果説明会	7月4日(水) 7月5日(木) 7月9日(月) 7月10日(火) 7月11日(水) 7月12日(木) 7月13日(金)	指定された日時にお出かけください 6月に保健センターで特定健康診査を受けた方		
内容	実施時期	対象	費用	医療機関
特定健康診査 <small>要予約</small>	12月末まで	対象者:39歳~74歳の方で町国民健康保険に加入している方 持ち物:保険証・受診券 <small>※対象の方には5月中に保険課より受診券が送付されています。</small>	無料	杉山医院 とよ山内科クリニック わかばファミリークリニック N.キッズレディースクリニックおよび 北名古屋・清須市の指定医療機関
大腸がん検診 <small>要予約</small>		40歳以上の方 持ち物:保険証・印鑑	300円	
肺がん検診(X線検査) <small>※65歳以上の方は結核検診も兼ねています。要予約</small>			無料	
前立腺がん検診 <small>要予約</small>		50歳以上の男性 持ち物:保険証・印鑑	400円	
子宮がん検診 <small>予約不要</small> <small>※N.キッズレディースクリニックは要予約</small>	平成31年2月28日(木)まで	対象者:20歳以上の女性 持ち物:保険証・印鑑	頸部1,300円 体部800円 <small>※HPV(ヒトパピローマウイルス)検査(30歳~40歳の方):無料 ※体部検査は医師が必要と認めた方のみ</small>	小林産婦人科、師勝産婦人科、N.キッズレディースクリニック <small>※N.キッズレディースクリニックは7月14日(土)、7月28日(土)午前10時~午前11時30分のみ実施</small>
骨粗しょう症検診 <small>要予約</small>	平成31年2月28日(木)まで	対象者:30歳~74歳の女性 持ち物:保険証・印鑑	400円	N.キッズレディースクリニック
<small>※対象年齢は平成30年4月1日現在の年齢です。70歳以上の方は検診料が無料です。 ※町障害者医療受給者、住民税非課税の方は検診料が無料です。対象者の方で検診を受ける場合は事前に保健センターにお越しください。</small>				

○高齢者の健康

事業名	とき	対象	ところ
健康ほっとサロン <small>予約不要</small>	7月3日(火)、17日(火) 午後2時~午後3時	60歳以上の方	総合福祉センターひまわり
元気はつらつサロン <small>予約不要</small>	7月4日(水)、11日(水)、18日(水) 午後1時30分~午後2時30分	60歳以上の方	総合福祉センターしいの木
うたごえクラブ <small>予約不要</small>	7月12日(木) 午前10時~午前11時	60歳以上の方	総合福祉センターさざんか
オレンジカフェ <small>予約不要</small>	7月23日(月) 午後1時30分~午後3時	認知症の方やその家族、 その他の住民の方	総合福祉センターしいの木
まちかど健康長寿教室 <small>予約不要</small>	7月24日(火) 午後1時30分~午後3時30分	65歳以上の方	新栄学習等供用施設

包括支援センターだより **熱中症にご注意ください**

▼熱中症とは

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく、屋内で何もしていないときでも発症するおそれがあります。

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調節機能も低下しているため、特に注意が必要です。

▼熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- (重症の場合) 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだがかたい

▼熱中症の予防方法

こまめに水分補給を行う

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分と塩分、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)などを補給しましょう。

また、以下のチェックリストを活用し、暑さを避ける工夫をしましょう。

暑さ対策のチェックリスト

- 家では・・・
 - 扇風機やエアコンで温度を調節
 - 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
 - 室温をこまめに確認
- 外出時には・・・
 - 日傘や帽子の着用
 - 日陰の利用、こまめな休憩
 - 気温が低めの時間帯に外出
 - からだに熱を溜めないために
 - 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
 - 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

▶問合せ 地域包括支援センター ☎28・0932

特集
町政あんない
情報コーナー
まなびすと

キラリ健康ナビ

わいわいプラザ

