

○成人の健康

	事業名	とき	内容
相談	成人健康相談 要予約	7月26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 要予約	7月14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
講座	健康講座「椅子を使った筋力トレーニング」 要予約	8月1日(火) 午前10時～午前11時30分 ※7月3日(月)より保健センターでお申し込みください。(電話可)	運動指導士による講座 対象者:住民の方(定員25人) 持ち物:水など水分補給できるもの(運動できる服装でお越しください。)

	事業名	予約	健診(検診)日	対象
健康診査・がん検診	集団健診 特定健康診査 結果説明会 要予約	7月6日(木)	指定された日時にお出かけください。	6月6日(火)～6月15日(木)に保健センターで特定健康診査を受けた方
		7月10日(月)		
	7月11日(火)			
	7月12日(水)			
	7月13日(木)			
	7月14日(金)			
個別健診(指定医療機関で予約・受診) 特定健康診査 要予約	12月末まで	40歳以上の方 持ち物:保険証・印鑑	対象:39歳～74歳の方で町国民健康保険に加入している方	杉山医院 N.キッズレディースクリニック と山内科クリニック わかばファミリークリニック
			費用	
			300円	
			無料	
	50歳以上の男性	400円		
	子宮がん検診 予約不要	平成30年3月31日(土)まで	対象:20歳以上の女性 持ち物:保険証・印鑑	額部1,300円 体部 800円 ※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られた方のみ
※N.キッズレディースクリニックは要予約				
骨粗しょう症検診 要予約	平成30年3月31日(土)まで	対象: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

※対象年齢は平成29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。

○高齢者の健康

事業名	とき	対象	ところ
健康ほっとサロン 予約不要	7月4日(火)、18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 予約不要	7月5日(水)、19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 予約不要	7月13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

包括支援センター だより

熱中症にご注意

熱中症患者の約半数は、65歳以上の高齢者です。運動時のみならず、室内や夜間でも注意が必要です。

高齢者が熱中症になりやすい理由

- ①体内の水分不足
高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、尿として多くの水分が体から出ていってしまいます。
- ②暑さに対する感覚の低下
加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。
- ③体温の調節機能の低下
高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。
水分摂取を心がける
・「寝る前だから」「トイレの回数が増えるから」等の理由で水分を我慢せず、こまめな水分補給を心がけ

てください。汗をかいたら、適度な塩分補給も必要です。
室内温度に注意

- ・暑さを感じなくても、部屋の見やすい場所に温度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意してください。
 - ・エアコンや扇風機が苦手な方は、温度設定に気を付け、風向きを調節するなど工夫してください。
- 予防のチェックリスト
- こまめに水分補給している
 - エアコンや扇風機を上手に活用している
 - 暑い時はシャワーやタオルで体を冷やす
 - 部屋の温度を測っている
 - 暑い時は無理せず休憩する
 - 涼しい服装をし、外出時は日傘や帽子を身につける
 - 部屋の風通しを良くする
 - 緊急時や困った時の連絡先を把握している
 - 涼しい場所や施設で過ごす
- 問合せ 地域包括支援センター 28・0932