

さわやか健康センターだより

さわやか健康センターだより内の申し込み・問い合わせ・予約は下記にお問い合わせください。

さわやか健康センター
子ども家庭支援センター共通

TEL 5-1856 FAX 5-1857

メールアドレス

さわやか健康センター kenkou@nijijima.com

子ども家庭支援センター kodomo@nijijima.com

胃がん検診について

とき 平成26年9月22日

～9月28日

場所 新島・式根島ともさわやか健康センター

予約受付期間

平成26年8月25日

～9月1日まで

検診費用 1千円

注意 胃がん検診はバリウムを飲んで行うX線撮影です。

完全予約制ですので、受診希望者は忘れずに必ず予約してください。

※式根島在住の方には、にしき無料乗船券を発行します。詳しくはさわやか健康センターへお問い合わせください。

熱中症に気をつけましょう

熱中症とは、暑さによって起きる様々な体調不良のことです(日射病、熱射病も含む)。気温が高い(28度以上)、湿度が高い(70%以上)、日差しが強い、風がない、暑い夜、熱帯夜の翌日は注意が必要です。もし、熱中症になってしまったら…

○意識がハッキリしている場合：涼しい場所へ避難し、身体を冷やし水分を補給します。
○意識がもうろうとしている場合：近くに人がいれば、緊急のサインなどを出し、急いで病院で診察を受けてください。

※熱中症の予防

- 炎天下の屋外活動時には、帽子などをかぶり、無理をせず、日陰など涼しい場所ですぐに休息をとります。
- 通気性の良い、吸湿、速乾の衣服を着用しましょう。
- こまめな水分補給と汗をたくさんかいた時は塩分も少量補給しましょう。
- エアコン、扇風機を上手に利用しましょう。
- 体調が悪い時は、無理をせず、日頃から睡眠や栄養をしっかりと、体調管理に努めましょう。

※高齢者の方へ

高齢者の方の水分不足は血液が濃くなり、脳梗塞などをおこしやすくなり、大変危険です。水分をこまめに取りましょう。熱中症は室内でもおこります。気温や湿度の高い日は、我慢せずエアコンや扇風機などで暑さを避けましょう。

定期予防接種☆要予約

▼新島地区

とき 8月6日(水)、20日(水)

9月3日(水)、17日(水)

時間 午後3時半～4時半

場所 本村診療所

▼式根島地区

とき 8月7日(木)、9月4日(木)

時間 午後3時～3時半

場所 式根島診療所

持ち物 母子健康手帳、予防票

予約締切日 接種日の前週の金曜日まで

★お願い★

予防接種の後には、体調に変化が起きることがあります。診療所の中で30分ほど休んでください。

シリーズ

「介護予防を知ろう!」最終回

これまで四回シリーズで介護予防についてお知らせしました。

「第一回これからの高齢化社会、できるだけ健康寿命を延ばそう」、「第二回自分の身体と心の変化に気付こう」、「第三回村の介護予防事業の取り組みについて」。

六十代・七十代のシニア世代の過ごし方が健康寿命の土台です。私たちはまだ介護予防なんて…と思っているかもしれません。人生八十年、九十年時代。健康寿命を延ばし、いつまでもハツラツと若々しく生きて行けるのかどうか。その分岐点がシニア世代の過ごし方です。元気で素敵な八十代になる。意識して過ごすほど、その先の健康寿命も着々と伸びるものと思えます。要介護状態になってしまふのをどれだけ先送りにして、元気に日々を楽しみながら年を重ねていけるか、今後も行政と住民と一緒に活動していきます。

【募集】

新島村愛護予防リーダー養成講座 第二期生を九月に募集します!

■住民センター図書室から今月の新刊図書



植松 孫一



高野 龍昭



鳩居堂

- ★カラス観察30年間の記録
- ★想像ラジオ
- ★一路
- ★昨夜のカレー、明日のパン
- ★ガンコロリン

- 並木陽子
- いとうせいこう
- 浅野次郎
- 木皿 泉
- 海堂 尊

■本村住民センター図書室の利用時間

午前9時～午後5時(年末年始、イベント時等除く)
※新刊の貸出などは教育委員会までお問い合わせください。 教育委員会 ☎(5)0203 (直通)