

気軽に測定して、体の状態を知ろう! ワシヨイン健康チェック測定会

参加者募集!

食べものおいしい反面、寒くて体を動かすのがおっくうになる季節ですが、こんな時期だからこそ健康状態や体力を見つめ直してみませんか? 日頃の運動や食事の取り組みを続けている人は、その成果をぜひこの機会にお確かめください。

期間 ~2月27日(水)まで
※(土)日(祝)・20日(水)を除く

定員 60人

時間 午前9時~

対象 市内在住で原則平成30年度の健診を受診した人

場所 菊池養生園

参加費 500円

申込方法

本庁健康推進課、各支所市民生活課または菊池養生園にある申込用紙に記入して申し込んでください(ファクス可)。

検査内容

身体計測(身長、体重、腹囲)、血圧測定、血液検査(LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪、空腹時血糖値、ヘモグロビンA1c)、体力測定(開眼・閉眼片足立ち、イス座り立ち、3分間歩行)、体組成測定

【問い合わせ先】 菊池養生園 ☎0968(38)2820 ☎0968(38)5899



健診項目及び対象者、費用一覧

健診項目	対象者	費用(個人負担金)
特定健診	市国民健康保険加入者で40~74歳の人	1,500円 (70歳以上は800円)
後期高齢者健診	後期高齢者医療保険に加入者	800円
生活習慣病健診	19~39歳の市民	2,000円
腹部超音波検診	19歳以上の市民	1,500円 (70歳以上は1,000円)
結核検診	65歳以上の市民	無料
肺がん検診	30歳以上の市民	500円 (70歳以上は200円)

※65歳以上の人は、結核検診か肺がん検診のどちらかを受診できます。

特定健診、後期高齢者健診の受診は2月末まで

国民健康保険、後期高齢者医療保険の人を対象に、生活習慣病の早期発見・早期改善を目的とした健診を実施しています。まだ受診していない人は、ぜひ受診しましょう。

とき 2月25日(月)~27日(水)
午前9時~11時

ところ 菊池養生園

定員 各日先着100人

☎0968(38)2820
☎0968(25)7218
各支所市民生活課

歯ツピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

12月5日・26日の歯科健診で、むし歯がなかったお子さんを紹介いたします。(敬称略) ※行政区は健診日時点

- 田嶋 瑠璃 (東正観寺)
- 益崎 柚 (北原)
- 川口 結愛 (北原)
- 荒木 彩月 (高野瀬)
- 緒方 陽菜 (片色)
- 川口 三史郎 (袈裟尾)
- 大村 彩夏 (玉祥寺)
- 岩木 葵央 (藤田)
- 茂田 愛美 (大琳寺)
- 中野 心晴 (大琳寺)
- 浅尾 優花 (北宮)
- 青木 峻成 (中西寺)
- フエロ 絃 (中西寺)
- 加藤 遥斗 (小野崎)
- 久保 優羽 (川辺南団地)
- 東 奏汰 (上住吉)
- 大島 陽翔 (村吉)
- 山本 遥己 (村吉)

むし歯を予防するためには

- 1 むし歯菌を減らすための毎日の仕上げ磨き
- 2 甘いものを減らしたおやつ
- 3 歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布

家族ぐるみでむし歯予防に取り組む、健康な歯を保ちましょう。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。



献血にご協力ください

とき 2月26日(火)
午前9時30分~11時
午後0時15分~4時

ところ 泗水支所

内容 400ml献血

薬を飲んでいる人でも献血できる場合があります。会場で医師が判断しますのでご相談ください。

献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどで本人確認をお願いしています。献血カードを持っている人は一緒にお持ちください。



気を付けよう! 冬のお風呂

冬の温かいお風呂は、心も体も温まり、“ほっ”とできる時間ですが、危険もいっぱい。安全に入浴するために気を付けてほしい点についてお伝えします。

【問い合わせ先】
健康推進課健康推進係 ☎0968(25)7219

入浴の効果

① 温熱
温水の熱により、血行改善・新陳代謝が促進され、筋肉の疲労回復や筋肉・関節の痛みが軽くなります。

② 水圧の作用

温水中では体が水圧で圧迫されて心臓に戻る血液が増え、血液循環が良くなるため、利尿作用が促進されます。ただ、水圧で下半身の静脈やリンパ管が圧迫されて、静脈還流が増加し心臓に負担がかかります。そのため、心臓や肺に病気のある人は、半身浴がおすすめです。

③ 浮力の作用

水中では体が軽くなり、胸辺りのお湯の量の場合では3分の1程度になります。そのため、リハビリテーションに応用したり、筋力アップに利用できます。

入浴事故に注意

毎年1万5千人以上が風呂場で亡くなっています。日本の交通事故の3~4倍です。温泉での事故は少なく、ほとんどが自宅の風呂場で亡くなっています。



なぜ入浴事故が起こるの?

入浴中の急死は、心筋梗塞、脳卒中、溺水が三大原因といわれてきましたが、近年は高温入浴による熱中症(浴室熱中症)が目立っています。

風呂の温熱と利尿作用で水分が失われ、脱水状態になりやすく、血液粘度が上昇します。特に高齢者は皮膚感覚が低下する人や熱いお湯に入る人も多いため、注意が必要です。

また、寒い日に急に熱い風呂に入ると血圧が急上昇し、その後急低下します(ヒートショック)。血圧が上がった状態の時に立ち上がるとすると、起立性低血圧から脳血流低下を起こしふらつきやめまい、意識消失も起こすことがあります。長湯で汗が出ているのに水分補給が不十分というときにも血圧は下がりやすくなります。

事故の起こりやすい季節は?

入浴事故の件数が増加するのは冬です。脱衣所と浴室の温度差がとて大きいのが原因の一つで、寒い脱衣所から急に温かい湯舟に入り急激な温度変化によりヒートショックが起こりやすくなるためです。

安全に入浴するための注意点

- 湯温は41℃まで。ぬるめの湯温にしましょう。
- 高齢者、介護を受けている人が一人で入るときは、家族に声をかけて入りましょう。入浴中に家族に声をかけてもらうと安心です。
- 冬は風呂がたを半分外し、浴室を暖めてから入りましょう。
- 急な温度変化によるヒートショックなどを起こさないために、脱衣所と浴室の温度差を小さくする工夫をしましょう。
- 首まで漬かる時間はなるべく短くしましょう。熱い風呂に首まで漬かると、体や心臓にも負担がかかります。
- 飲酒後の入浴は要注意です。
- 入浴の前後は水分補給をしましょう。

