

申込は済みましたか？

がん検診・肝炎検査・特定健診・健康診査を実施します！

がんや生活習慣病は年々増えており、若い世代でも増えています。病気の変化や発症を早期に見つけるためには、自覚症状がないうちに検診を受けることが不可欠です！健康で楽しく毎日を送るため、1年に1度は必ず検診を受けましょう！！

日 時	検 診 日	検診受付時間	
	8月24日(金)	検診は時間予約制です 午前6時30分～7時30分 午前7時30分～8時30分	・受たい検診と、検診日、時間を予約申し込みしてください。 ・各時間定員は25名です。 ・胃がん検診、特定健診・後期高齢者健診を受ける方は、前日夜8時以降飲食できません。 (朝の薬は飲んでから検診できます)
	8月25日(土)	午前8時30分～9時30分 午前9時30分～10時30分	

会 場 ふれあい健康センター

対象者と料金・内容

検 診 名	対 象 者	料 金	検 診 内 容
胃 がん 検 診	35歳以上の町民	1,300円	胃バリウム検査
肺 がん 検 診	40歳以上の町民	400円	胸部レントゲン検査
大腸がん検診	40歳以上の町民	400円	便潜血反応検査
肝 炎 検 査	40歳から70歳までの町民で、過去に1度も検査を受けたことがない方	700円	血液検査 (B型とC型肝炎検査)
特 定 健 診	40歳以上の国保加入者 対象者には受診券発行済み	無 料	身長体重測定・腹囲測定・ 血圧測定・尿検査・血液検査・ 医師の診察
健 康 診 査	後期高齢者医療受給者 生活保護受給者		

※肝炎検査以外は、年に1度の検診です。

お申し込み先 8月17日(金)まで 町民健康課健康福祉グループ(保健師まで) ☎2-2453

ふれあい

健康センター通信



熱中症に注意!!



こまめな水分補給と暑さを避けることが大切

熱中症とは……

●高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

★ポイント

・急に暑くなった日や室内にいたときも注意！

熱中症の予防法

外出時の準備

・汗がすぐ乾くような、吸水性と通気性に富んだ衣服
・帽子、日傘の着用
・日陰の利用、こまめな休息
・水分を上手に補給
・渴きを感じる前に早めに補給しよう
・汗をたくさんかいたときは、塩分もあわせて補給



室内環境

・扇風機やエアコンを使った温度調節
・こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水などの活用



注意していただきたいこと
・お願いしたいこと

①暑さの感じ方は人によって異なります！

・人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して、暑さに対する抵抗力(感受性)は個人によって異なります。自分の体調の変化に気を付け、暑さの抵抗力に合わせて、万全の予防を心がけましょう。

②高齢の方は特に注意が必要です！

・熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)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、暑さに対する体の調節機能も低下しています。のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしたり、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度調整をするように心がけましょう。

③まわりが協力して、熱中症予防を呼びかけ合うことが大切です！

・一人ひとりが周囲の人に気を配り、熱中症の予防を呼びかけ合うことで、発生を防ぐことができます。

熱中症になったときの
応急処置は……

1、涼しいところへ避難させる
2、衣服を脱がせ、身体を冷やす
3、水分・塩分を補給する

注意!!

自力で水を飲めない、意識がない場合は、ただちに救急隊を要請しましょう。
到着の間までに、応急処置を。



体力測定を実施します

体力づくりの一環として気軽に参加してみませんか。測定結果をコンピューターで判定し、保健師が個別の運動アドバイスをを行います。

◎内 容 血圧測定・身体計測(身長・体重・体脂肪・BMI)・握力・体前屈・全身反応時間・閉眼片足立ち・最大酸素摂取量

◎場 所 ふれあい健康センター

※事前に予約をしてください。
※当日は裸足にもなれる動きやすい服装でおいでください。

心の相談あります

目 時 8月9日(木) 13:00~15:00

場 所 八雲保健所

※予約が必要です。1週間前までに予約をしてください。
☎0137-63-2168

すくすく教室・のびのび広場に集まれ~!



子育て中は子どもの成長に喜びっぱいの反面、わからないこと不安なこともたくさんありますよね。

そんな子育ての楽しさや心配ごとなどをお母さん同士情報交換してみませんか？
のびのび広場と合同の実施です。

妊婦さんも、先輩お母さんの話を聞いたり、赤ちゃんといっしょに遊ぶ機会として、ぜひ遊びにいらしてくださいね！

申し込みはいりませんので、当日直接会場へいらしてください。

★日 時 8月8日(水)午前10時~11時30分
★会 場 子育て支援センター(さかえ保育所)
★対 象 生後3か月以降の子と親、妊婦さんも歓迎！

歯科相談・フッ化物塗布を行っています!

偶数月第4木曜日に、歯科医師による健診・歯科衛生士によるフッ化リン酸指導・フッ化物塗布、保健師・栄養士による生活、食事に関する相談、指導を行っています。だいたい上下4本ずつ歯が出てきたらフッ化物(フッ素)を塗って大切な乳歯をむし歯から守っていきましょう！

日 時 8月30日(木)
午後1時~1時30分
場 所 ふれあい健康センター
持ち物 歯ブラシ・タオル・母子健康手帳



不活化ポリオワクチンのお知らせ

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

平成24年9月1日から単独の不活化ポリオワクチンが始まります。不活化ポリオワクチン導入後は、定期予防接種における生ポリオワクチンの接種は中止となります。それにより、9月11日は不活化ポリオワクチンの接種となります。また、現在の三種混合ワクチン（ジフテリア・百日せき・破傷風混合ワクチン）に、不活化ポリオワクチンを追加した四種混合ワクチンについても、平成24年11月の導入を予定しています。

対象者

生後3か月から7歳6か月未満の方



標準的な接種時期

1期初回接種

生後3か月から12か月未満
20日から56日までの間隔をおいて3回接種

1期追加接種

初回接種終了から12か月から18か月未満の間隔で1回接種

★既に経口生ポリオワクチンを1回摂取している方

経口生ポリオワクチンを1回接種している方は単独の不活化ポリオワクチンを3回接種します。

(1)生ワクチン↓(2)不活化ワクチン↓(3)不活化ワクチン↓(4)不活化ワクチン

※ただし、(3)から(4)は12か月から18か月未満の間隔で実施します。

※三種混合ワクチンを1回以上接種している方は4種混合ワクチンは接種できませんので、単独の不活化ポリオワクチンを接種してください。



★既に経口生ポリオワクチンを2回摂取している方

不活化ポリオワクチンの追加接種は不要です。

接種日程について

※10月以降は三種混合の日程で実施予定です。

● 9月11日
● 10月2日
● 12月4日
● 1月8日
● 3月5日



接種場所

ふれあい健康センター

受付時間

午後1時～1時30分

※今後追加決定事項・日程等の変更は、決定次第お知らせします。

離乳食教室のご案内

離乳食についてもっと詳しく知りたい、同じくらいの月齢の赤ちゃんをもつママと情報交換したいという方、参加してみませんか？

日時 9月3日(月)
午前10時30分～11時30分
(受付時間：午前10時10分～10時20分)

場所 ふれあい健康センター ホール・調理室

対象 生後3か月～12か月の赤ちゃん

内容 ミニ講話、離乳食づくり、試食 等

☆事前の申し込みが必要です。
※対象者には個別通知をします。

お申し込み・お問い合わせ

町民健康課 健康福祉グループ 栄養士 ☎2-2453 (内線113)



1歳6か月児 3歳児健診の対象のお子さん

◎健診日

8月21日(火) 午後1時～1時30分

◎対象者

1歳6か月児健康診査
平成22年11月16日～
平成23年2月21日生まれ

3歳児健康診査
平成21年5月1日～
平成21年7月31日生まれ

※対象者には個別通知をします。通知がない場合は連絡をお願いします。
(詳細は保健師へ ☎2-2453)

(有料広告)

社団法人全日本不動産協会員 北海道知事免許【渡(1)第1136号】

株式会社 佐々木建業

長万部町字平里99-25
TEL 01377-2-4555 FAX 01377-2-5869

●土地 ●建物 ●売買 ●賃借 ●仲介代理 ●一般建築 ●屋根板金

売りたい方、買いたい方、
不動産のことならお任せください！

