

# 保健だより

令和4年7月号  
No.570

7月の保健福祉業務をお知らせします。

曜日	行事	健康ポイント	場所	時間(受付)	対象者
1 金	幼児クッキング教室		保健センター	10:00~12:30	該当者個人通知
5 火	親と子の心と体の相談会		保健センター	13:00~16:00	申込者
6 水	まめでいきいき教室 ①		保健センター	13:00~15:00	申込者
7 木	60代からはじめる健康づくり教室 ①		まめのわ フィットネスルーム	13:30~14:30	申込者
8 金	膝腰元気アップ教室 ①		菅公民館	9:30~10:30 ※時間が変更になりました	申込者
12 火	子育てサロン		子育て支援センター	10:00~12:00	申込者
13 水	肺がんらせんCT検診 ②		老人福祉センター	9:00~15:30	申込者
	離乳食教室(中期~完了期)		保健センター	10:00~12:00	該当者個人通知
	まめでいきいき教室 ①		保健センター	13:00~15:00	申込者
	4ヶ月児健診		木曾町福島 保健福祉センター	(14:00~14:10)	該当者個人通知
14 木	肺がんらせんCT検診 ②		保健センター	9:00~15:30	申込者
15 金					
19 火	精神保健福祉士による こころの健康相談		保健センター	10:00~11:30	希望者
20 水	まめでいきいき教室 ①		保健センター	13:00~15:00	申込者
21 木	膝腰元気アップ教室 ①		保健センター	13:30~14:30	申込者
22 金	特定保健指導・結果報告会 ①		村民センター	9:00~15:00 17:00~19:00	該当者個人通知
	オ－バ－65の マシントレーニング部 ①		まめのわ フィットネスルーム	10:00~11:00	申込者
	ノルディックウォーキング教室		まめのわ フィットネスルーム	13:30~15:00	申込者
25 月	福祉医療給付金振込日		※	※	該当者
	結果報告会 ①		菅公民館	9:00~15:00	該当者個人通知
	ふれあいクッキング(男性対象) ①		保健センター	10:00~12:00	申込者
26 火	幼児健診		保健センター	(13:15~13:30)	該当者個人通知
27 水	まめでいきいき教室 ①		保健センター	13:00~15:00	申込者
	インターバル速歩教室 ①		社会体育館	昼の部 13:30~15:00 夜の部 19:00~20:30	申込者
28 木	新型コロナワクチン集団接種		社会体育館	9:00~12:00	該当者個人通知
29 金	特定保健指導・結果報告会 ①		老人福祉センター	9:00~15:00	該当者個人通知
30 土			村民センター	9:00~15:00 17:00~19:00	該当者個人通知
31 日	新型コロナワクチン集団接種		社会体育館	9:00~12:00 13:30~16:00	該当者個人通知

歯科口腔健診と熱中症予防について、裏面をご覧ください

# 歯科口腔健診を受けましょう ～後期高齢者歯科口腔健診～



長野県後期高齢者医療広域連合では、高齢者の方の健康づくり事業の一環として歯科口腔健診を行います。高齢になると、むせこんだり、のどにつかえたりすることが多くなり、これらが原因で誤嚥性(ごえんせい)肺炎(細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込んで生じる肺炎)を起こすことがあります。

お口の健康は、身体の健康への第一歩です。固いものが食べにくい、入れ歯が合わない、特に自覚症状はないが、お口の状態を確認したい方など、費用は無料ですので、ぜひこの機会に受診しましょう。

## 対象者

- (1) 昭和21年4月1日～昭和22年3月31日生まれの被保険者(令和3年度に75歳の誕生日を迎えた方)
- (2) 昭和17年4月1日～昭和21年3月31日生まれの被保険者(令和3年度に76～79歳の誕生日を迎えた方)のうち、直近で生活習慣病に係る受診をされた経歴があり、かつ、令和3年度に歯科医療の受診がなかった方

- 案内通知など 6月下旬に対象者に対し、案内通知と受診券を送付します。
- 健診期間 令和4年7月1日(金)から令和4年12月30日(金)
- 健診費用 無料 ※健診により治療が必要な場合は、その治療費は本人負担となります。
- 対象医療機関 県歯科医師会所属の歯科医院(一部の病院を除く)
- 予約方法 対象医療機関へ直接予約をお願いします。
- 受診時に必要なもの 受診券 被保険者証 お薬手帳(無い場合は、不要です)

## 【お問合せ先】

長野県後期高齢者医療広域連合  
保健事業室  
電話：026-229-5320

マスクの着用により  
熱中症のリスクが高まります

## 熱中症予防のために



「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。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を採るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

## ～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
- 重症になると、
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い



## 暑さを避ける

### 室内では・・・

- ▶扇風機やエアコンで温度を調整
- ▶遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶室温をこまめに確認
- ▶WBGT 値※も参考に

### 屋外では・・・

- ▶日傘や帽子の着用
- ▶日陰の利用、こまめな休憩
- ▶天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

※WBGT 値：気温、湿度、輻射(放射)熱から算出される暑さの指数  
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。  
環境省のホームページ(熱中症予防情報サイト)に、観測値と予想値が掲載されています。

## からだの蓄熱を避けるために

- ▶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



## マスクを外しこまめに水分補給を！！



屋外で人と2メートル以上離れている時は、熱中症を防ぐためにマスクを外しましょう。  
室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・スポーツドリンクなどを補給する。マスクを着用時は、激しい運動をさけましょう。こまめに水分補給しましょう。