

保健だより

令和5年7月号 No.580
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
5	水	まめでいきいき教室 ①	保健センター	13:00~15:00	申込者
6	木	アラウンド古希の健康で長寿になるための教室 ①	まめのわ フィットネスルーム	13:30~14:30	申込者
11	火	幼児クッキング教室 ①	保健センター	10:00~12:30	該当者個人通知
12	水	ノルディックウォーキング教室 ①	保健センター集合→ 水木沢天然林	12:00~15:00	申込者
		まめでいきいき教室 ①	保健センター	13:00~16:00	申込者
		木曾障がい者総合支援センター とともに巡回相談	保健センター (1階相談室)	13:30~16:00	希望者
		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
		肺がんらせんCT検診②	老人福祉センター	9:00~11:30 13:00~15:00	申込者
13	木	肺がんらせんCT検診②	保健センター	9:00~11:30 13:00~15:00	申込者
14	金				
		オ－バ－還暦の マシントレーニング教室 ①	まめのわ フィットネスルーム	13:30~14:30	申込者
18	火	ふれあいクッキング ①	保健センター	10:00~12:00	申込者
19	水	まめでいきいき教室 ①	保健センター	13:00~15:00	申込者
		こころの健康相談	保健センター	10:00~11:30	希望者
20	木	えってこのコースを考える会	まめのわ	19:00~20:00	申込者 (当日参加歓迎)
21	金	歯科講演会 ～お口の健康～ ①	村民センター	10:00~11:30	申込者
24	月	オ－バ－還暦の マシントレーニング教室 ①	まめのわ フィットネスルーム	13:30~14:30	申込者
25	火	幼児健診	保健センター	(13:15~13:30)	該当者個人通知
		福祉医療給付金振込日	※	※	該当者
26	水	まめでいきいき教室 ①	保健センター	13:00~16:00	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
27	木	親と子の心と体の相談会	保健センター	13:00~16:00	申込者
28	金	胸部レントゲン検診	村内巡回	8:30~15:20	該当者個人通知
31	月			9:00~14:20	





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22年4月1日～昭和23年3月31日生まれの被保険者(令和4年度に75歳の誕生日を迎えた方)
- (2) 昭和18年4月1日～昭和22年3月31日生まれの被保険者(令和4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4年度に歯科医療の受診がなかった方

- 案内通知 … 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5年7月1日(土)から令和5年12月30日(土)
- 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

これからの季節は熱中症に注意!

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで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。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り熱中症による健康被害を防ぎましょう。

＊暑さを避け、身を守り熱中症を防ぐために＊

室内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認

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



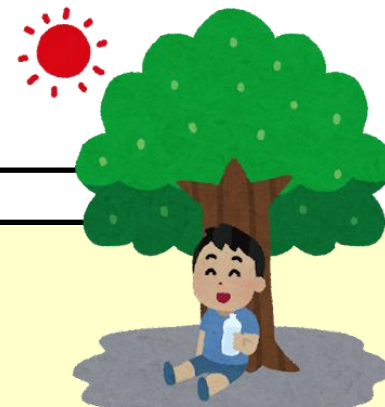
からだの蓄熱を避けるために

- ・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



こまめに水分を補給する

室内や屋外で、のどの渴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しましょう



～特に注意したい方々について～

子どもは体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。障がいをお持ちのかたも、自ら症状を訴えられない場合があるため、特に配慮しましょう。