

7月の健康づくり

ビート・コア・ウォーキング

有明優都戦略

- 日時 2日(火)、16日(火)
午後7時～
(準備運動を含め30～40分ほど。
雨天の場合は中止)
- 場所 運動公園内元気ロード
- 対象 誰でも
- 参加費 無料
- ☎保健センター ☎63-1133

あなたの善意、お待ちしております
愛の献血

- 3日(水)
▽白寿園
午前9時30分～11時30分
▽市民病院
午後1時～4時
- 10日(水)
▽市役所
午前9時40分～11時30分
12時30分～午後3時30分
- 23日(火)
▽あらおシティモール
午前10時～11時30分
12時45分～午後4時
※400mlのみ、体重50kg以上の人
☎保健センター ☎63-1133

健康相談

心や体の健康について、困ったことや心配なことがある人は、気軽にご相談ください。

- 9日(火)
▽保健センター
午前10時～10時45分
- 11日(木)
▽中央公民館(医師が対応します)
午前10時～11時30分
※相談日以外でも、保健センターで職員が相談を受けています。
☎保健センター ☎63-1133

熱中症の季節が到来しました!

熱中症は、高温・多湿などの環境で、体内の水分や塩分の調節が崩れたり、体温調節がうまくできなかつたりしたときに起こります。生あくび、頭痛、吐き気、大量の発汗、喉の渇きなどがひどくなると死に至ることもあります。意識がなくなったり、けいれん、体温が40度近いなどの症状がでたらすぐに救急車を呼んでください。乳幼児や高齢者は特に暑さ対策を万全にしてください。



- 予防法 屋外では、帽子をかぶり日陰を利用する。屋内では、部屋を閉め切らず風通しを良くする。喉が渇く前に、小まめに水分をとる。
- 対処法 風通しの良い涼しい場所で休ませ、足を20cmほど高くする。嘔吐や吐き気がない場合は、スポーツ飲料や食塩水(水1Lに塩9g)を飲ませる。体温が高い時は、太い血管が通っている首、両脇の下、両足の付け根を氷や濡れタオルで冷やしながら体を扇ぐ。

☎有明広域行政事務組合消防本部
☎73-5283

肝炎ウイルス検診を受けましょう

7月22日～28日は肝臓週間です。肝臓は病気になってもなかなか自覚症状が現れないため、気がつかないうちに悪化していることがあります。県では各保健所と医療機関でB型・C型肝炎ウイルスの無料検査を実施しています。検査を希望する人は、事前申込が必要なので、お問い合わせください。

- 対象 県内に住所があり、過去に同じ検査を受けていない人



☎有明保健所 ☎72-2184

おしゃべりカフェ

毎月テーマを決めて、おしゃべりします。日頃のモヤモヤをすっきりさせてみませんか。申し込みは必要ありません。直接会場にお越しください。お待ちしております!

- 日時 7月9日(火) 午前10時～正午
- 場所 エポック・荒尾(2階和室)
- 進行 女性相談室「こ・こ・ろほっとルーム」相談員
- 対象 女性
- 参加費 無料
- ※託児あり/要予約

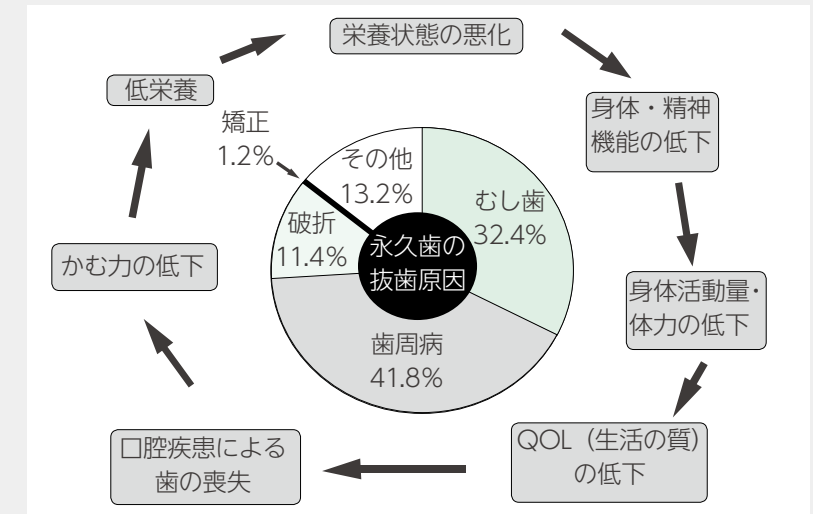
テーマ
「私のストレス発散法」

☎人権啓発課
男女共同参画推進室
☎63-1139 FAX 63-1197

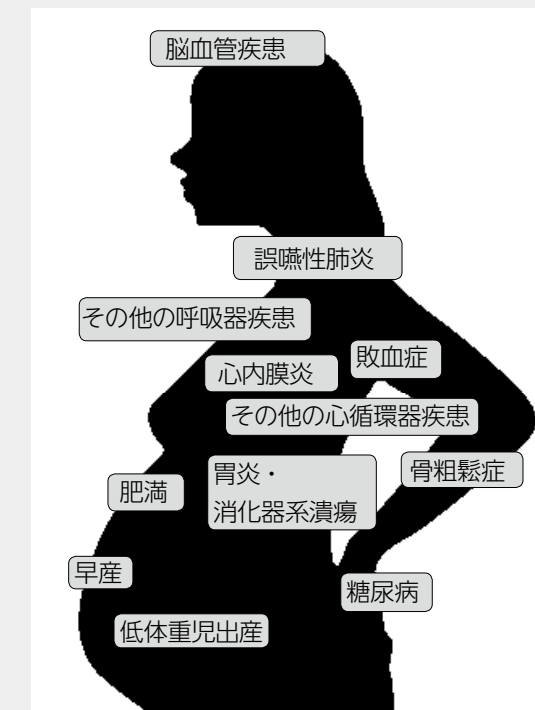
歯ブラシは命を救う ～健康な体を支える歯の健康～

series for Healthy Life
健康って気持ちいい!
vol.40

皆さん「歯」を大事にしていますか? 歯や歯ぐきに異常があると食事のおいしさも半減しますね。それにかみにくくなると栄養の吸収率が悪くなります。まして歯がなくなってしまったら・・・歯がなくなる原因の大半は歯周病とむし歯です。



いろいろな病気と関連する歯周病



近年の研究で歯周病はさまざまな全身疾患と関係していることが明らかになってきました。以前より、消化器への影響や心内膜炎との関連は明らかでしたが、歯周病菌自体やその排出する毒素、それらに反応する免疫物質により糖尿病、誤嚥性肺炎、低体重児出産など今まで考えられなかったような疾患との関係が示されています。

歯周病は感染症ですので口の中を清潔にすることが一番重要です。毎日の歯磨きをもう一度見直してみましょう。また歯石の付着があると歯磨きをしてもきれいになりませんので歯科医院で掃除してもらいましょう。

☎保健センター ☎63-1133