

健康Eye

けんこう・アイ



健康ひとくちメモ Topics of the month <7月>

～普段以上に「食中毒」に注意しましょう～

気温や湿度が上がリ、細菌性の食中毒の起こりやすい季節になってきました。危険な温度は一般的に25度以上といわれ、最短10分で細菌が増殖します。新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、料理のテイクアウト(持ち帰り)やデリバリー(宅配)を利用する方も増えていると思います。テイクアウトやデリバリーでは、調理後すぐに食べない、保冷できないなどの理由から、店内で食べるよりも食中毒の危険が高まります。利用する際は、調理済みの食品を長

時間持ち歩かないようにし、家庭に届いた食品は放置をせずに、速やかに食べましょう。やむを得ず時間を置いて食べる場合には、食品を早く冷やすことができるように浅い容器に小分けにして、冷蔵庫で保管し、食べる際に中まで加熱しましょう。食べる前にはしっかりと手洗いをすることを忘れないようにしてください。



☎健康づくり推進課 ☎77・1133

「あやせいきいき健康だより」は3月に全戸配布しています。届いていないときは地域包括ケア推進課(保健福祉プラザ内)へ ☎同課 ☎77・1116
※新型コロナウイルス感染症の影響により、同だより掲載の各種事業が中止・変更となっています。詳しくは、各事業の担当課へ問い合わせてください

あやせ24時間健康相談

医師や保健師などが、心や体の健康相談に24時間応じます。フリーダイヤル ☎0120・1192・61

健康Eye(アイ)掲載の各事業は、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となる場合があります

夏の感染症予防では熱中症に注意しましょう

気温が上がってきたことにより、熱中症に注意が必要な時期になってきました。今年は、新型コロナウイルス感染症の影響によるマスク着用や外出自粛による運動不足などにより、例年より熱中症のリスクが高まっています。

熱中症について正しい知識を身に付け、新型コロナウイルス感染症の予防を行いなから、暑い夏を乗り切りましょう。
☎健康づくり推進課 ☎77・1133



熱中症の症状

熱中症は、気温や湿度の高い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いいます。その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響し、屋外だけではなく室内でも発症することがあります。熱中症の症状として挙げられるのは、めまい、頭痛、吐き気、立ちくらみなどがあります。ひどい場合は、けいれんや意識消失なども起きることがあります。

新型コロナウイルス感染症予防の影響による熱中症のリスク

新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策でマスクの着用をお願いしていますが、マスク着用時は体内に熱がこもりやすくなります。マスク内の温度が上がることで、喉の渇きに気づきづらくなる傾向にあります。加えて、外出自粛での運動不足により、汗をかいて体温を下げる体の準備が十分にできないほか、水分をためる機能がある筋肉が減り、脱水状態になりやすくなります。

熱中症予防のポイント

- 暑さを避けましょう**
 - クーラーや扇風機などを利用し、部屋の温度を調整する
 - 小まめに換気し、湿度が高くないようにする(環境省のホームページで毎日発表される「暑さ指数」をチェックしましょう)
 - 通気性の良い衣服を着る
- 適宜マスクを外しましょう**
 - 屋外で、周囲の人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合には、マスクを外す
- 小まめに水分を摂取しましょう**
 - 喉が渇く前に水分摂取をする(1日あたり1.2ℓを目安)
- 4日頃から健康管理をしましょう**
 - 日頃から体温測定や健康チェックを行う
 - 体調が悪いと感じた時は、無理をせずに自宅で療養する
- 暑さに備えた体づくりをしましょう**
 - 3食きちんと食べる
 - 睡眠をしっかり取る
 - 人混みを避けた散歩や室内で軽い運動をする



がん検診 がんは、痛みなどの症状が出る前に発見・治療できれば、治る可能性が高くなります。定期的ながん検診を受けましょう
☎健康づくり推進課 ☎77・1133

7月の健康相談

相談の名称など(無料)	時(祝日・振り替え休日は除く)・相談内容など	問
成人健康相談	7/7(火)・7/15(水)9:30~11:45。生活習慣病などの相談。骨健康度測定もあり	健康づくり推進課 ☎77・1133
保健師による心の健康相談	7/16(木)10:00~11:30。心の健康相談	
聴覚相談	7/16(木)9:00~11:30。聴覚チェックと聞こえの相談。40歳以上の方対象	
妊娠・出産・子育て総合相談	毎週月~金曜日8:30~12:15・13:00~17:00。妊娠・出産・子育ての悩み、児童虐待について(電話可)	
いきいき健康・食事相談	毎週月~金曜日8:30~12:15・13:00~17:00。健康・栄養・酒害相談など	
高齢者ヘルスアップ相談	7/6(月)10:00~11:30。高齢者福祉会館。健康相談、心の健康相談	



日曜健診

日曜日に特定健診とがん検診(胃・大腸・肺など)を同時に受診できる日曜健診を実施します。

▶時 9月27日(日)。受付時間は実施日の1週間前をめどに案内書で通知▶場 市役所会議室他▶定 80人程度(申込順)▶対・費 表のとおり。令和3年3月31日現在で70歳以上の方や今年度の市民税が非課税の世帯の方などは負担金免除▶申 7月21日~8月12日に健康づくり推進課 ☎77・1133、77・1111(健診申し込みの旨を伝えてください)か直接▶その他 案内書記載の持ち物や注意事項などを確認してください。詳しくはあやせいきいき健康だよりか市国民健康保険特定健康診査受診の案内を見てください。風しん追加的対策事業対象者で風しん抗体検査を希望される方は、申し込み時に伝えてください
☎保険年金課 ☎70・5617か健康づくり推進課

※がん検診のみの受診はできません。時間の指定はできません。申し込み開始日は電話がつながりにくいことがあります。各項目につき6月~来年3月に1回の受診です。大腸がん・子宮がん検診は生理中の受診ができません。肺がん検診は、やむを得ず特定健診をキャンセルした場合、負担金が変わります。マンモグラフィーは、授乳中、生理前1週間~生理終了に受診できないほか、断乳後約6か月は受診できない場合があります。乳がん検診は、ペーサーメーカー使用者、乳房内に注入物がある方の受診ができません。検診車での検診時のみ未就学児対象の保育があります(要事前相談)。混雑が予想されるので、当日は公共交通機関をご利用ください

項目	費	対(年齢は来年3月31日現在)	
特定健診	2000円	40~74歳で受診時に市国民健康保険に加入中の方	
胃(バリウム検査)	1400円	市内在住で40歳以上の方	
大腸	500円		
肺	400円		
肺+喀痰検査	1300円		
子宮(器具挿入の細胞診)	1100円	市内在住の20歳以上で偶数年齢の女性	
乳	視触診とマンモグラフィー2方向	2400円	市内在住の40~49歳で偶数年齢の女性
	視触診とマンモグラフィー1方向	1900円	市内在住の50歳以上で偶数年齢の女性



毎月ゼロの日(10日・20日・30日)は、テレビやゲームを一休みして家族で読書をするなど、ふれあいの時間として過ごしましょう
☎生涯学習課 ☎70・5658