

夏を乗り切る体調管理の方法

暑い日々が続くと、夏バテで食欲が無くなったり、生活のリズムが乱れがちになります。すると、体調を崩しやすくなるだけでなく、予防接種でも防ぐことができないウイルス性の感染症にかかりやすくなります。

●心掛けよう! 体調管理

手洗い、うがいなどの基本的な感染症予防対策のほか、バランスのとれた食事、規則正しい生活を心掛け、病気に負けない健康な体をつくりましょう。



手洗い



バランスのとれた食事



規則正しい生活

●夏のウイルス性感染症にご注意!

体調管理を心掛けることで、夏のウイルス感染症を予防することができます。

【夏のウイルス性感染症の一例】※症状があるときは早めに医療機関を受診しましょう。

感染症名	症 状
手足口病	手のひらや足の裏、口の中に水疱ができる夏かぜの一種。発熱(37~38度)、下痢などの症状があります。
ヘルパンギーナ	突然の高熱に始まり、のどの奥に水疱ができ、食欲不振やのどの痛みがあります。
咽頭結膜熱(プール熱)	高熱、のどが赤く腫れて痛み、目のかゆみや、白目の部分が赤く充血します。症状は3~7日続きます。

熱中症を予防して元気に夏を過ごしましょう!

●熱中症とは?

室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるくなる、また、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。特に乳幼児や高齢者は熱中症になりやすいので注意が必要です。

★熱中症予防のポイント★

- 部屋の温度をこまめにチェック!
⇒室温は24℃~28℃の間で調節をしましょう!
(室温が高いと室内でも熱中症の危険があり、低すぎると外気温との差が大きく、体に負担がかかります。エアコンや扇風機を上手に使いましょう。)
- のどが渇かなくてもこまめに水分補給と塩分補給をしましょう!
(呼吸からも水分は失われ、汗をかくことで塩分も失われています!!)
- 体をしめつけない涼しい服装で外出を! 帽子や日傘も忘れずに。
- 日ごろからバランスの良い食事と体力づくりを心がけましょう!

●熱中症が疑われたら...

涼しい場所へ移動させ、衣服を緩め、体を冷やす(首や脇の下、太もものつけね等を冷やす)等の応急手当を行いましょう。水分・塩分を補給させることも大切です。

※自力で水が飲めない、意識がない、全身のけいれんがある等の症状がみられた場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう。

熱中症は、予防ができる病気です。一人ひとりが熱中症予防の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合っていきましょう。

▶ 問い合わせ先 = 健康課 成人健康係 ☎(56)9133
母子健康係 ☎(56)9132

7月から平成27年度健康診査がスタートします。

年に1回は必ず健診を受診しましょう!!

●集団健診について

集団健診の日程や申込みなどについてのお問い合わせは
健康課 成人健康係 ☎(56)9133 へご連絡ください。

●個別健診について

下記の表のとおり、個別健診を7月から実施します。
かかりつけの医療機関で健診を受けたいという方や、日程が
合わず集団健診を受けられない方はご利用ください。



健診項目	特定健診	75歳以上個別健診	がん個別検診	子宮がん個別検診
健診内容	問診、身体計測、血圧、血液検査、尿検査、心電図など	問診、身体計測、血圧、血液検査、尿検査、心電図など(腹囲測定を除く)	胃※②・肺・大腸・前立腺	子宮頸部または子宮体部及び体部※③
対象者 (H28.3.31時点の年齢です)	40～74歳の 国民健康保険加入者	75歳以上	40歳以上 (前立腺は50歳以上男性)	20歳以上の女性
費用※①	200円	無料	胃:2,200円 大腸:600円 肺レントゲン:1,300円 (65歳以上は無料です) 前立腺:400円	子宮頸部:1,600円 子宮体部:3,100円
医療機関	下記の指定医療機関(町内)で受診できます。			宇都宮市内の 指定医療機関※④
実施期間	平成27年7月1日～平成27年12月31日			
申込み方法	直接医療機関に連絡してお申し込みください。			
持参するもの	受診券(6月下旬に町から一斉交付。75歳以上の方は受診券なしで受診できます。)及び健康保険証			
その他	各種健診実施日および時間は、各医療機関により異なりますので、直接医療機関にご確認ください。			

〈特定健診・75歳以上健診・がん検診(胃・肺・大腸・前立腺)の指定医療機関〉

医院名(50音順)	電話番号	医院名(50音順)	電話番号
石川医院	52-0100	竹澤内科医院	56-7007
うえのクリニック	56-0008	藤沼医院	53-7105
川島内科・小児科クリニック	37-7800	本郷台医院	57-1623
小口内科小児科医院	56-2109	やの小児科医院	56-0280
新上三川病院	56-7111	山崎医院	56-0211
せんば医院	55-1500	やまだ脳神経外科クリニック	55-1340

- ※①健診費用については、75歳以上の方、非課税世帯の方、生活保護を受給されている方は無料です。
- ※②胃がん検診は、バリウム検査または内視鏡検査の選択ができます。
- ※③「子宮体部がん検診」は最近6ヵ月以内に①不正性器出血②月経異常③褐色帯下のいずれかの症状に該当する方が対象です。
- ※④子宮がん個別検診は、町指定の宇都宮市内の医療機関で受診できます。指定医療機関については、健康カレンダー9ページまたは上三川町ホームページ(<http://www.town.kaminokawa.tochigi.jp>)でご確認ください。

▶問い合わせ先＝健康課 成人健康係 ☎(56)9133