福祉 健康 保健

仁賀保保健センター（スマイル）
☎32－3000
金浦保健センター☎38－4200
象潟保健センター☎43－7501

親と子のニコニコクラブ

毎月、季節に応じた行事や遊びなどを開催しています。保育園に入園前の子どもとその保護者が対象です。

【ひよこ・ぱんだ合同コース】
期日　7月11日(水)
会場　象潟保健センター
対象　平成28年4月2日～30年4月1日生まれ
内容　救命救急講習
申込期限　7月6日(金)

【うさぎコース】
期日　7月25日(水)
会場　にかほ市消防署
対象　平成26年4月2日～28年4月1日生まれ
内容　救命救急講習（消防署見学）
※現地集合となります。
申込期限　7月20日(金)

【全コース合同】
期日　7月31日(火)
会場　象潟保健センター
対象　平成26年4月2日～30年4月1日生まれ
内容　夏まつり
申込期限　7月27日(金)
◇◇◇◇◇◇◇
受付　午前9時30分～10時
申込・問合先　象潟保健センター

すくすく広場

▼7月の保健センター開放日
期日　2日(月)、3日(火)、4日(水)、5日(木)、6日(金)、10日(火)、12日(木)、13日(金)、17日(火)、19日(木)、20日(金)、23日(月)、24日(火)、26日(木)、30日(月)
時間　午前9時～午後3時

▼7月のニコニコ相談日（身長・体重も測れます）
期日　30日(月)
時間　午前10時～11時

こころの健康づくり相談日

うつ、依存症、不登校、ひきこもり、家庭内暴力、思春期におけるこころの相談、育児のお悩み等の相談に応じています。一人で悩まずにご相談ください。一人1時間です。

◆臨床心理士による相談日
期日　7月9日(月)
時間　①午前10時～正午
②午後1時～3時

◆精神科医による相談日
期日　7月26日(木)
時間　午後2時～4時
◇◇◇◇◇◇◇
会場　各保健センター
申込　相談期日の2日前まで金浦保健センター

健康づくり食育教室③（象潟会場）に参加しませんか

3回目の内容は「塩分を減らそう」の講話と「我が家のみそ汁塩分測定」、「うす味料理の工夫」の調理実習です。
期日　7月19日(木)
時間　午前10時～午後1時
会場　象潟構造改善センター
参加費　300円
持ち物　エプロン、三角巾、筆記用具、みそ汁（塩分測定用）
定員　18人
申込期限　7月12日(木)
申込・問合先　健康推進課☎32・3000

熱中症を予防しましょう

熱中症とは、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。

予防方法

◇水分・塩分補給
・喉が渇いていなくても水分補給をしましょう。ビールなどのアルコールを含む飲料は、かえって体内の水分を出してしまうため、飲み過ぎには注意しましょう。
・塩分については、日常生活で三度の食事を摂れていれば、意識して補給する必要はありませんが、炎天下でスポーツや作業などをして大量に汗をかいた場合は、水分と共に少量の塩分も取りましょう。

◇室内温度・湿度管理
・室温が28℃以上になったら、換気やエアコン、扇風機などで室温を下げましょう。
・湿度は50～60％を目安として、風通しを良くして湿気がこもらないようにしましょう。

熱中症が疑われる人を見かけたら

○まずは涼しい場所へ
エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

○からだを冷やす
衣服をゆるめて体を冷やす
※特に首の回り、わきの下、足の付け根など

○水分補給
水分・塩分・経口補水液等を補給する

自分で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう！

認知症サポーターになりませんか？

「認知症サポーター養成講座」を受けて、認知症の方やその家族を地域で温かく見守る応援者になりませんか？

認知症サポーター養成講座の内容　認知症の理解や認知症の方への接し方など、所要時間は1時間～1時間30分程度です。
対象　各種団体
※数人のグループでも対応可能です。
受講料　無料
※講座受講者にはテキストや、認知症サポーターのシンボルであるオレンジリングをお渡しします。

現在の養成講座受講者数は1、653人です。認知症にやさしい地域づくりのためにも2、500人を目指しましょう！

問合先　包括支援センター☎32・3045

〈金浦地域〉肺がん・大腸がん・前立腺がん・C型肝炎検診

◆**肺がん検診**…胸部レントゲン検査、問診（必要時痰の検査）
▷**対象**　30歳以上　▷**料金**　600円（喀痰検査：別途1,000円）
◆**大腸がん検診**…問診、便潜血反応検査（2日分）
▷**対象**　30歳以上　▷**料金**　800円
◆**前立腺がん検診**…血液検査（PSA検査）
▷**対象**　50歳以上の男性　▷**料金**　700円
◆**結核検診**…胸部レントゲン検査
▷**対象**　65歳以上で肺がん検診を受診しない方
◆**C型肝炎検診**…問診、血液検査
▷**対象**　40歳　▷**料金**　700円

肺がん・大腸がん・前立腺がん・C型肝炎検診

期日	対象地区	受付時間	会場
7月17日(火)	1町内、2町内	9:30～11:00	金浦保健センター
	4町内、前川、赤石、大竹	13:30～14:30	
7月18日(水)	3町内、5町内、6町内、7町内	9:30～11:00	エニワン
	8町内、飛、黒川	13:30～14:30	

結核・大腸がん・前立腺がん・C型肝炎検診

期日	対象地区	受付時間	会場
7月19日(木)	金浦全地区	9:30～11:00	金浦保健センター

胃検診

期日	対象地区	受付時間	会場
7月18日(水)	1町内、2町内、3町内	5:30～7:00	金浦保健センター
7月19日(木)	5町内、6町内、7町内、飛、黒川	5:30～7:00	エニワン
7月20日(金)	大竹、前川	6:00～7:00	大竹ふくじゅ館
7月21日(土)	4町内、8町内、赤石	5:30～7:00	金浦保健センター

保健センターから こんにちは Health Column Series

7月1日号　vol. 13

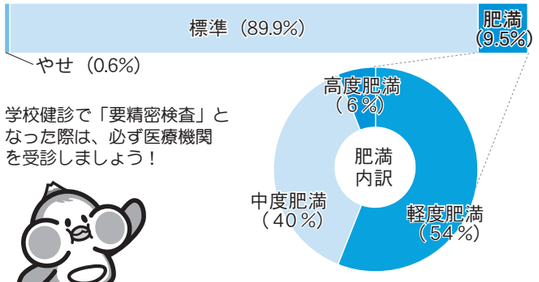
親子で生活習慣を見直しましょう！！～小児生活習慣病の予防について～

生活習慣病は、今や大人に限らず小児の肥満や高血圧・糖尿病の増加など子どもにとっても身近な問題となっています。にかほ市内小学生の健康診断の結果、9.5％が軽度から高度肥満となっています。また、血液検査でも、脂質検査において6.6％が要精密検査の対象となっています。

子どもの一生の健康を左右する場合もあるので軽視せず、今の生活習慣を見直しましょう。

生活習慣の改善には、まずはお父さん・お母さんが正しい生活習慣を示すことが大切です。家族で早寝・早起き・朝ごはんなど規則正しい生活習慣を子どもたちに伝えていきましょう。

にかほ市小学生肥満度割合（H29）



学校健診で「要精密検査」となった際は、必ず医療機関を受診しましょう！

本荘由利学校保健会養護教諭部会「あゆみ」より

子どもの生活習慣の確認ポイント！！

生活習慣の柱となるのが「食事」「運動」「睡眠」の3つです。下のチェックリストを行ってみて、チェックのつかなかった項目を改めましょう。

食事
□朝食を抜くことなく、毎日3食、規則正しく食べている
□食べ物の好き嫌いはあまりない。または嫌いでも食べるようにしている。
□彩りの多い食事を食している
□家族そろって食事をすることが多い
□ときどき体重を図っている
□ゆっくり、よくかんで食べている
□ながら食いなど、ダラダラとした食事をしていない
□おやつは時間と量を決めて食べている

運動
□天気の良い日は、外で遊ぶことが多い
□運動やスポーツなど体を動かすのが好きだ
□家の手伝いをよくしている
□TVやゲーム等は時間を決めて行っている

睡眠
□ゲーム等は20時までにやめている
□21時あたりには布団の中に入っている
□寝る時間、起きる時間を決めて守っている