

のお知らせ

●問い合わせ●

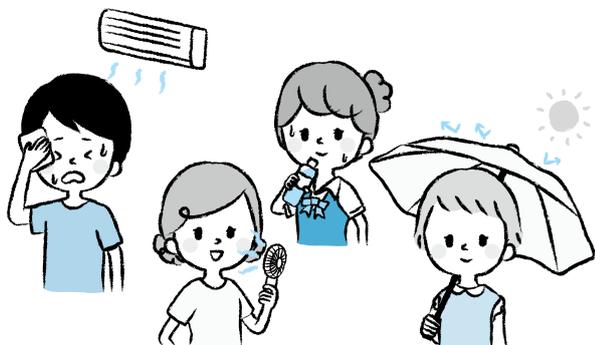
鴻巣保健センター ☎543-1561、FAX 543-5749

吹上保健センター ☎548-6252、FAX 549-2696

※鴻巣保健センターに車でお越しの方は、市役所
駐車場をご利用ください

♥ 熱中症に気をつけましょう

問い合わせ／鴻巣保健センター



熱中症とは、室温・気温や湿度が高い環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなるにより起きるさまざまな症状の総称です。

梅雨明けの身体が暑さに慣れていない時期は特に注意が必要です。正しい知識を身につけ、熱中症を予防しましょう。

危険なサイン！熱中症の症状

軽度	めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、こむら返り、汗が止まらない
中等度	頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感
重度	意識がない、けいれん、体のふらつき、意識朦朧

熱中症予防の5つのポイント

①エアコンを上手に使う

室内でも熱中症になることがあります。特に、高齢者や持病のある方は、室温調整に注意してください

②気温・湿度が高い日は要注意

高温多湿の環境は体温が上昇しやすいため、涼しい所へ避難したり、外出時は日傘や帽子、通気性が良く吸湿・速乾性のある衣服等を着用しましょう

③水分補給はのどが渇く前に

汗をかいたら、水分とともに塩分も補給しましょう。アルコール飲料は水分補給にならないので注意してください

④体調が悪くなったら病院へ

体調が悪いと感じたら涼しい所へすぐに避難し、病院を受診しましょう

⑤周りの人にも気配りを

ご近所で声を掛け合ったり、行事等を主催するときは気温や参加者の体調を考慮しましょう

🥄 健康長寿歯科健診

埼玉県後期高齢者医療広域連合では、前年度に75歳と80歳になった方を対象に歯科健診を実施します。お口の健康は全身の健康につながりますので、ぜひ受診しましょう。

とき／7月1日(土)～令和6年1月31日(水)

対象／次のいずれかに該当し、後期高齢者医療被保険者証を持っている方

○昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生まれ

○昭和17年4月2日～昭和18年4月1日生まれ

費用／無料

その他／詳細は6月下旬送付の案内をご覧ください

問い合わせ／健康長寿歯科健診コールセンター
(☎0120-941-869)

🥄 8020よい歯のコンクール

応募資格／○80歳以上(令和5年4月1日時点)
で自分の歯が20本以上ある健康な方

○当コンクールで表彰経験がない方

実施方法／北足立歯科医師会の会員診療所にて
口腔内診査を行います

その他／○予約をしてから受診してください
○会員診療所が不明な場合は、お問い合わせください

○10月に表彰式を行います

応募締切／8月10日(木)

問い合わせ／北足立歯科医師会 (☎596-0275)





保健センターからの

♡ 6月は食育月間 **しっかり食べて免疫カアップ!** 問い合わせ／鴻巣保健センター

免疫力は、体の防御反応のことで、ウイルスや細菌に抵抗する力です。そのため、免疫力が落ちると風邪をひいたり口内炎が起きたりすると体に不調が起きやすくなります。

免疫力を高めるためには、日々の積み重ねが大切です。毎日を元気に過ごすためのヒントを紹介します。

免疫力を高める5つの要素

生活にバランスよく取り入れよう



夏バテ防止のためにも、**しっかり食べて**
これからの暑い季節を乗り切りましょう!



◎食事のポイント◎

① 野菜

目標は1日 350g



② ビタミン類

免疫細胞を作り
粘膜を強化します



③ 発酵食品

腸を元気にしてくれます



④ たんぱく質

免疫細胞や皮膚、
粘膜の材料に



- ① 食品の購入
○消費期限などをチェック ○肉・魚はそれぞれ分けて包み、氷や保冷剤と一緒にする
- ② 保存
○帰ったらすぐに冷蔵庫へ入れる ○冷蔵庫に入れるのは容量の7割程度まで ○冷蔵庫は10度以下、冷凍庫はマイナス15度以下を維持する
- ③ 下準備・調理
○調理器具や布巾はしっかりと洗浄・消毒 ○こまめに手を洗う ○野菜もよく洗う ○十分に加熱する ○電子レンジを使うときは均等に加熱されるようにする
- ④ 食事
○食事の前に手を洗う ○盛り付けは清潔な器具・食器で ○長時間室温で放置しない
- ⑤ 残った食品
○手を洗い、清潔な器具、容器で保存する ○早く冷えるように小分けにする ○時間が経ったものや、少しでも怪しいと思ったものは、思い切って捨てる ○温めなおすときは十分に加熱する

(鴻巣保健センター)

「家庭でできる食中毒予防のポイント」

食中毒予防の3原則

「食中毒菌をつけない、増やさない、やっつける」
かたたり、発症する人が少ないことから食中毒とは気づかれず、重症化することもありま
すので、しっかりと対策をしましょう。



食中毒を予防しましょう
食中毒というと、飲食店で
の食事が原因と思われるがちです
が、家庭の食事も発生してい
ます。普段、当たり前にしてい
ることが、思わぬ食中毒を引き
起こすことがあるので、注意が
必要です。
家庭での発生では症状が軽
い

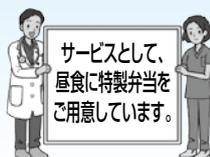
学校法人北里研究所
北里大学メディカルセンター

「人間ドックのご案内」

年に1度はカラダのチェックを!!
定期的な受診をおすすめします。

【料金】一般基本コース
1日(日帰り) 66,000円

※契約健康保険組合等からの補助がある場合は、コース及び金額が変わります。料金等の詳細はお問い合わせ下さい。



【オプション検査も多数ご用意しております】

胃カメラ	3,300円	頭部MRI/MRA	22,000円
胸部CT	11,000円	頸動脈エコー	6,050円
婦人科検診	7,700円	マンモグラフィー	4,950円

【ご予約・お問い合わせ先】

電話又は健康管理センター窓口で
2か月先(月末)までのご予約を
お受けしております。

☎048-593-1227(直通)・☎048-593-1212(代表) 北本市荒井6-100

月～金曜日10:00～16:00、土曜日10:00～12:00(第1・3のみ) ※第2・4・5土曜日、日曜日・祝日は休診

広告

