

平成 29 年度
高齢者用肺炎球菌ワクチン

対象者 昭和 28 年 4 月 1 日以前生まれで未接種の人
希望する場合は事前に保健センターで手続きが必要です。



参加者募集

血糖コントロール教室

糖尿病とは、血糖値が高くなって
いる状態です。最近、やせている
人にも糖尿病が増えてきています。
血糖をきちんとコントロールして健
康で若々しいあなたでいるために、
教室に参加し、自分に合った健康法
と一緒に探してみませんか。



期日・時間・会場・内容・講師 下表のとおり
対象者 ▷ 40～74歳の市民で、血糖の数値が高い人
▷ 2回目の運動教室は1回目の教室に参加し、30
分以上の歩行が可能の人
※運動の実技があるため、治療中の病気がある人は、
主治医の許可をもらってください。
定員 30人(先着順)
申し込み 7月3日(月)～19日(水)までに、電話で保健
センターへ。

回	期日	時間	会場	内容	講師
1	8月2日(水)	午後1時30分～3時	保健センター	血管年齢測定 血糖値について 食事の取り方	保健師 管理栄養士
2	9月1日(金)	午前10時～11時30分	市民体育館 (アリーナ)	体組成計にて計測 プロが教える運動術	今井美子さん (健康運動指導士)

※必ず1回目は参加してください。受け付けは、開始時間の15分前から

こんなこと、
感じていませんか？

がん健診を受けたいけれど、
痛いのは嫌だ

全身を調べたいけれど、
いくつも検査を受けるのは
大変だし、面倒くさい

がんの発見を、より早く、
より詳しく、より正確に
したい

そんな人には、
ペット
PET/CT 健診 がおすすめです

PET/CT 検査は、がん細胞の活動
状態を知ることができる PET 検査と、
形態を見ることができる CT 検査を同
時に撮影する、一歩進んだがんの画像
診断法です。検査による痛みはほとん
どなく、一度に全身の検査ができます。



シーメンス(ドイツ製)

◎市では「割引受診券」を交付しています

事前に保健センターへ申し込みをして公立富岡総合
病院の PET/CT 健診を受ける人に、健診費用を割引
いた「割引受診券」を交付します。詳しくは、3月号
をご覧ください。

助成回数 1年度に1回まで

自己負担金 63,400円

※総費用額 113,400円 - 割引額 50,000円



※「割引受診券」
手続きについて
ご覧いただけます。

※PET/CT 健診については、公立富岡総合病院健診センター(☎63-2111)へお問い合わせください。

健康とみおか 21 通信 No.69 栄養・食生活①



参加者募集「お富ちゃん食育カルタ大会」



夏休みに「第2回お富ちゃん食育カルタ大会」を開
催します。昨年は熱戦が繰り広げられました。今年は、
大人も参加できる「一般の部」を新設しました。ご家族・
お友達、お問い合わせの上、奮ってご応募ください。

～参加賞～
▷お富ちゃん食育カルタ
(事前配布)
▷菌床しいたけ栽培キット
(当日配布)
※1・2位には賞品あり

日時 8月19日(土)、午前10時～11時30分
(受け付けは午前9時30分から)

会場 保健センター

対象者(市民のみ)

▷小学校低学年の部：小学生1～3年生とその家族の
2人組 ▷小学校高学年の部：小学生4～6年生とそ
の家族の2人組 ▷一般の部：中学生以上の2人組

参加費 無料

定員 各部12組(申し込み多数の場合は抽選。初め
て申し込みの人を優先)

申し込み 7月3日(月)～20日(水)に電話で保健センターへ。
※託児を希望する人は、申込時にお申し出ください。
※参加の可否は、7月下旬に郵送でお知らせします。

「お富ちゃん食育カルタ」とは

平成25年に、食育を楽しく遊びながら
学べるよう、作成したカルタです。家庭で
の食育・学校給食・郷土や伝統料理・農業・
食の安全についてなど、『食』に関するこ
とが、ギュッと44句に詰まっています。



熱中症 を予防しよう ～ひと涼みませんか～



<熱中症とは>

◎原因=高温多湿な環境に長くいることで体内の水分
や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまくできな
くなることで起こる。

◎症状=めまい、頭痛、だるさ、吐き気、多量の発汗(重
度になると汗をかかない)、けいれん、意識障害など
の症状を起こし、生命をおとす危険もある。

<熱中症になったときは>

◎涼しい場所へ移動させる=エアコンが効いている室
内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ移動させる。

◎からだを冷やす=衣服をゆるめ、体を冷やす(特に、
首の回り、脇の下、足の付け根など)。

◎水分補給をする=水分・塩分、経口補水液(水に食
塩とブドウ糖を溶かしたもの)などを補給。

<声を掛け合い予防しよう>

◎体調管理=食事を抜かない。疲労や寝不足の
ときは無理をしない。

◎暑さを避ける

室内では ▷室温をこまめに確認し、扇風機や
エアコンで温度を調節 ▷遮光カーテン、すだ
れ、打ち水を利用

外出時には ▷日傘や帽子の着用 ▷日陰の利用、
こまめな休息 ▷天気の良い日は、日中の外出を
できるだけ控える ▷飲み物を持ち歩く

体の蓄熱をさけるために ▷通気性のよい、吸
湿性・速乾性のある衣服を着用 ▷保冷剤、氷、
冷たいタオルなどで、体を冷やす

◎こまめな水分補給=室内でも、室外でも、の
どの渴きを感じなくても、こまめに水分を補給。

自力で水が飲めない、意識がない場合は、
すぐに救急車を呼びましょう!

「環境省熱中症予防情報サイト」

暑さ指数などの情報提供と個人
向けメール配信サービス(無料)
を実施(9月29日(金)まで)

