



健康だより

# きじょうコスモス



2017年 8月号 (No. 29-5)  
福祉保健課(保健センター)  
TEL 32-4010

## 今年も暑い夏がやってきた!

### ～熱中症予防のポイント～

今回は、水分補給について、ポイントをまとめてみました。  
水分補給だけでなく、普段からの体調管理や高温多湿の場所をさけること、風通しの良い服装をする等注意し熱中症を予防しましょう。



朝食をしっかり  
とることも  
熱中症予防です



### どんな飲み物がおすすめ?

- ① 普段⇒ 水・麦茶等 (※朝は味噌汁で塩分補給がおすすめ!)
- ② 大量に汗をかく時⇒ 経口補水液 (OS-1) やスポーツドリンク等

### 水分補給時の注意点

- ① 渴きを感じなくてもこまめに補給
- ② 多量を一気に飲まない
- ③ 塩分・糖分のとり過ぎに注意
- ④ 冷えたものばかり飲まない
- ⑤ アルコール・カフェインを飲む時は、特に多めの水分を

高齢者やお子さんは  
家族の方が  
注意して  
あげましょう



### 水分補給のおすすめタイミング

- ① 起床前 ② 外出前 ③ 会社や目的地に到着後
- ④ 勤務中 ⑤ 車の運転中 ⑥ スポーツの前後 ⑦ 入浴前後 ⑧ 就寝前

外出時には  
水分を忘れずに



## ★腹部超音波(エコー)検診

対象	30歳以上の方
日時	9月13日(水) 9月14日(木) 8:30~11:00 ※1人あたり所要時間 約30分 (問診等含む)
場所	保健センター
定員	先着60名 (※定員になり次第、締め切ります。)
内容	①問診 ②腹部の超音波検査
費用	1,300円
検診 ながれ	①保健センター(Tel32-4010)に検診の申込みをしてください。 ②申込み者に検診案内・問診票を郵送します。 ③検診当日は、指定された時間にお越し下さい。
申込み 方法	申込み先 ⇒ 保健センター(Tel32-4010) 受付期間 ⇒ 8月1日(火)~ (※平日 8:30~12:00 13:00~17:15)

### <注意>

今年度より  
検診内容(日時・場所・料金)  
を変更しております。  
※医療機関での検診はありません。



### 腹部超音波(エコー)検診とは?

～この検査でわかること～

腹部に超音波をあてて、腹腔内の臓器からはね返ってくる反射波(エコー)を受診しコンピューターで解析して映像化します。  
この映像から肝臓・胆のう・すい臓・腎臓などの異常を知る事ができます。  
この検査は、検査前の食事制限がありますが痛みもなく、エックス線の被害もない検査です。

## ★母子健康手帳交付

対象	手帳の交付を希望する妊娠中の方
日時 場所	8月25日(金) 9:00~10:00(受付) 保健センター
内容	①母子健康手帳交付 ②妊婦中の健診についての説明 ③妊婦健康相談(保健師・栄養士)
持ち物	①身分証明書(顔写真付き) ②印鑑 ③マイナンバーカード(または通知カード)
その他	次の①②の場合は、来所前にご連絡ください ①交付日以外の手帳の交付を希望される場合 ②妊婦本人以外が来られる場合



## ★乳児健診

対象	生後3か月~12か月のお子さん
日時 場所	8月25日(金) 13:00~14:20 保健センター
内容	①身体計測 ②問診 ③診察 ④栄養・保健指導
持ち物	①母子健康手帳



## ★原子爆弾被爆者がん検診

<対象> 被爆者健康手帳および第一種健康診断受診者証をお持ちの方  
<料金> 無料  
<期間> 8月~12月

※検診日は各機関により異なりますので、あらかじめお近くの保健所にお問い合わせください。

<実施機関> (県内11医療機関)

宮崎・延岡・日南の各県立病院、都城健康サービスセンター  
小林市立病院、済生会日向病院、高千穂町国民健康保険病院  
串間市民病院、国立病院機構宮崎病院、  
医療法人社団仁和会竹内病院、宮崎医療生活協同組合宮崎生協病院

<問合せ>

・県庁健康増進課 (Tel0985-26-7079)  
・高鍋保健所 (Tel0983-22-1330)

## ★こころの健康相談(予約制)

対象	こころの健康などで悩みのある方、その家族
日時・場所	8月21日(月)午後 保健センター
内容	①統合失調症、うつ病などの相談 ②アルコールや薬物に関する相談 ③発達障害、不登校、ひきこもりに関する相談
申込み	8月14日(月)までに保健センターにお申し込みください。 相談時間をお伝えします。(1人約60分)

