

# こんにちは保健センターです

申し込み・問い合わせ 健康増進課 ☎443・1631

## 特定健康診査、後期高齢者健康診査、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診の集団検診を延期します

8月・10月・11月に実施を予定していましたが特定健康診査、後期高齢者健康診査、肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診の集団検診は、新型コロナウイルス感染症の予防対策および感染拡大防止のため、2月に延期します。

※人間ドックの助成を受けた方や受ける予定のある方は、特定健康診査・後期高齢者健康診査と併用することができません。

### 問い合わせ先

○特定健康診査、人間ドックの助成

国保年金課

☎443・1139

○その他の健(検)診

健康増進課

☎443・1631

### 子ども医療費助成受給券を更新

子ども医療費助成受給券を8月1日(土)に更新します。

新しい受給券は7月下旬に郵送します。届かない場合は、健康増進課までご連絡ください。

令和2年1月1日時点で本市に保護者の住所がない方は、令和2年度市・県民税課税(非課税) 証明書を1月1日時点

の住所の市町村で交付を受けて提出してください。

また、令和元年中の収入を申告していない方は申告をし、その旨を健康増進課へ申し出てください。

次の場合は、届け出が必要となります。

○健康保険証の変更

(転職など)

○世帯状況の変更

(再婚・離婚など)

○住所変更

(転居・転出)

### 風しん抗体検査・予防接種

昭和37年4月2日(昭和54年4月1日)に生まれた男性の方は、風しん抗体検査・予防接種を無料で受けられます。

今年度は、昭和37年4月2日(昭和47年4月1日)に生まれた男性の方に、クーポン券を郵送しました。

クーポン券を紛失した場合、再発行できますので、身分証明ができるもの(健康保険証・運転免許証等)を持参のうえ、健康増進課までお越しください。

### すくすく相談 ※予約制

保健師・栄養士・歯科衛生士が、育児に関するさまざまな相談に応じます。

☎7月13日(月)

午後1時30分～3時

場 総合保健福祉センター

【1歳6カ月未満のお子さんとその保護者】  
母子健康手帳・バスタオル ※新型コロナウイルスの影響により、変更する場合があります。

### 夏の食事・栄養

これから暑さの本番。熱中症や夏バテを予防し、免疫力を保ちましょう。

### 1日3食バランスよく!

暑さで食欲が落ちると、簡単な食事で済ませたり、欠食をしがちです。エネルギー不足を防ぎ、体の機能を働かせるには「主食・主菜・副菜」を揃えた食事を1日3食とる事が基本です。

主食(米・パン・めん類など)  
炭水化物を多く含む食品)  
主菜(肉・魚・卵、大豆・大豆製品などたんぱく質を多く含む食品)  
副菜(野菜・海藻・きのこ・いも類などビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品)

1食あたりの主菜の量は自身の拳サイズを目安に  
主菜は体の材料となり、免疫とも関連します。1食あたり、自身の拳サイズ(厚さは2cm程度)を目安に食べましょう。肉や魚は赤身を選ぶと貧血予防にも繋がります。

緑黄色野菜を積極的に  
野菜は1日350gの摂取と、そのうちの約120gを抗酸化ビタミンの多い緑黄色野菜でとることが勧められています。

います。トマト、カボチャ、ピーマン、モロヘイヤ、オクラなどの濃い野菜を積極的に食卓へあげましょう。  
ジュース・アイスなど  
間食に注意を

間食には、糖質や脂質の多い菓子類よりも、食事で不足しやすい牛乳・乳製品や果物がお勧めです。

### 水分補給をこまめに

熱中症予防には、バランスのよい食事を基本に「喉が渇く前に、こまめな水分補給」「大量に汗をかいた時は一緒に塩分補給」が必要です。

体重を計り健康管理を  
体重の急な増減は、疾病の悪化や免疫力の低下、高齢者のフレイル(虚弱)などを招きかねません。1日1回体重を計り(朝の起床排尿後、朝食前が望ましい)、生活改善に役立てましょう。

鼻呼吸を意識しましょう  
感染症予防のためにマスクをする機会が多くなりましたが、マスクの下に隠れたお口は、きちんと閉じていますか? お口が開いていると、顔全体の筋肉が緩み、口角が下がりがちです。また、口の回りにある口輪筋という筋肉が使われず、普段から口が開きやすくなり、口呼吸になりやすくなります。

口で呼吸をすると、乾燥した空気が直接体内に入ってしまう。肺は寒さと乾燥に非常に弱く、鼻呼吸をするこ

とで暖かい湿度のあるきれいな空気を体に取り込めるので、感染症予防に効果的です。

また、口呼吸で唾液量が少なくなり、むし菌や歯周病になりやすくなります。唾液には、歯を修復する再石灰化作用や、汚れを洗い流す自浄作用、細菌の繁殖を抑える作用などがあります。

普段の呼吸が鼻呼吸をしていないか意識してみましょう。呼吸ひとつで、アンチエイジング、健康につながります。



## 地域包括支援センターからのお知らせ

**認知症高齢者等をかかえる家族交流会**  
介護者家族の悩みを語り合い、気持ちをほぐす場です。介護者だから感じること、気持ちを軽くしていきませんか。

☎7月16日(木) 午前10時～正午  
場 総合保健福祉センター  
対 認知症の方を介護する方  
定 15人

**出張介護予防教室〔講師の派遣〕**  
65歳以上の方が7割以上を占める10人以上の集まりに、介護予防の講師を派遣します。講師は、市の養成研修を受講した市民(介護予防リーダー)の方で、1回60分程度です。軽い体操や口腔機能の向上・低栄養の改善などを学んでみませんか。

お申し込み・問い合わせ先  
地域包括支援センター  
☎443-1207



## 子育て親子の交流の場

おやさろん「ひまわり」  
月曜(金曜日)  
午前9時～正午  
午後1時～4時  
場 総合保健福祉センター  
3階  
スポーツプラザ  
7月8日(水)・10日(金)・15日(水)・17日(金)・22日(水)・29日(水)・31日(金)  
場 午前9時～午後4時  
スポーツプラザ2階  
第1会議室  
※8日(水)・22日(水)の午前9時～11時30分は、子育て支援サポーターがいます。  
※新型コロナウイルス感染症の影響により中止する場合があります。  
場 子育て支援課  
☎443・1693

記号の見方

時日時 会場

内容 対象 定員 費用

申し込み 締め切り

持ち物 問い合わせ

FAX 444・0815