

熱中症に気をつけて 「クールオアシスそうか」の利用を

体が気温の上昇に慣れていないこの時期は、熱中症になる人が増える時期でもあります。市内では、公共施設のほか、草加市薬剤師会加盟薬局を暑さをしのぐ一時休息所「クールオアシス」として設置しています（新型コロナウイルスの感染予防に配慮しています）。このポスターを目印に気軽に立ち寄ってください。



■普段から気をつけること

- ・1時間あたりコップ半分程度の水分補給を。汗をかいたらスポーツドリンクなど塩分を含んだ飲料で補給を。
・マスク着用により水分摂取が少なくなります。いつも以上の補給を。
・寝る前にもコップ1杯程度を摂取。

・高齢者や持病のある人は室内でも注意を。エアコンや扇風機を活用しましょう。

■おかしいと思ったら

- ・熱中症の症状はめまい、頭痛、吐き気、倦怠感など。おかしいと思ったら、涼しい場所に避難し、医療機関に相談を。
・疑われる人がいたら、涼しい場所へ避難させ、衣服を緩めて体を冷やすとともに水分や塩分の補給を。
・意識がない、けいれんを起こしているなどは重症。すぐに119番通報を。

☎健康づくり課 ☎922-0200 ☎922-1516

『健康はお口から』 成人歯科健診受診通知票を送付

対象者に成人歯科健診受診通知票を送付しました。口の健康を守ることは体の健康を守るひとつの方法です。通知に記載の指定医療機関に問い合わせの上、受診を。費用500円。転入等で通知票が届かない人は連絡してください。

●対象者

40歳：昭和56年4/2～同57年4/1生

45歳：昭和51年4/2～同52年4/1生
50歳：昭和46年4/2～同47年4/1生
55歳：昭和41年4/2～同42年4/1生
60歳：昭和36年4/2～同37年4/1生
65歳：昭和31年4/2～同32年4/1生
70歳：昭和26年4/2～同27年4/1生

●受診期間

令和4年1/28☎まで

☎健康づくり課 ☎922-0200 ☎922-1516

6月は「食育月間」 もう一皿、野菜を食べよう！



6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。新型コロナウイルス感染防止のため免疫力を上げるにも、バランスよく、規則正しく食べることが大切です。市HP(QRコード)では、赤ちゃんから高齢者までの健やかな食生活に役立つ情報を掲載しています。ぜひ家庭での食生活に活用してください。

●もう一皿、野菜を食べよう！

野菜はビタミンやミネラルを豊富に含み、血圧を安定させたり、血糖値の上昇を穏やかにしたりする働きがあり

ます。1日350g以上、目安は1日5～6皿(1食1～2皿)です。もう一皿多く食べたり、いつものメニューに野菜を添えたりしてみましょう。彩りもよくなり、食卓を豊かにしてくれます。

☎健康づくり課 ☎922-0200 ☎922-1516



市の審議会等を傍聴できます。なお、市内在住の聴覚障がい者で手話通訳者の派遣を希望する場合は、会議開催1週間前までに各担当事務局へ連絡を。

■公民館運営審議会〈中央公民館 ☎922-5344 ☎925-0152〉…6/25 ☎15時～中央公民館第1会議室で 定員5人(当日先着順)

■男女共同参画審議会〈人権共生課 ☎922-0825 ☎927-4955〉…6/28 ☎14時15分～市役所西棟第1・2会議室で 定員2人(当日先着順)

■情報公開・個人情報保護審議会〈庶務課 ☎922-0954 ☎922-3091〉…6/30 ☎10時30分～市役所西棟第1～3会議室で 定員2人(当日先着順)



みんなの健康

☎健康づくり課

〒340-0016 中央1-5-22(保健センター) ☎922-0200 ☎922-1516

※会場の記載がないものは保健センター ※費用の掲載のないものは無料 ※持ち物等は申し込み時に確認を

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、定員を減らして実施しています。内容や申請方法を変更しているものがありますので、市HP等で最新の情報を確認してください。

母子保健

■転入者は母子健康手帳を準備の上、健康づくり課へ連絡を

こんにちは赤ちゃん訪問

☎令和3年5月生まれ(妊産婦・新生児訪問をした家庭を除く) ☎6月下旬～7月中旬 ☎訪問員が家庭を訪問(事前連絡無)し、予診票・診査票等を配布

離乳食講習 ☎電話・市HPで

Table with 2 columns: 初期, 中期, 後期・完了期 and their respective dates and times.

成人保健

個別検診(☎指定医療機関) 要受診通知票 ☎はがき・市HPで(9/19☎消印有効)

Table listing individual health checkups: 胃内視鏡検診, 肝炎ウイルス検診, 口腔がん検診.

集団検診(☎保健センター) 要受診通知票(定員あり) ☎はがき・市HPで(9/19☎消印有効)

Table listing group health checkups: 胃がん・大腸がん検診, 乳がん検診.

健康相談など ☎電話で

Table listing health consultation services: 看護師による地域健康相談, 栄養相談.

幼児健康診査

Table with 4 columns: Age group, Birth date, Duration, and Contact info.

乳幼児相談 ☎電話で

☎乳幼児と保護者 ☎10組 ☎7/14☎9時30分～11時20分 ☎保健師・栄養士の育児・栄養相談

マタニティクラス両親学級 ☎電話・市HPで

☎9～11月出産予定の初妊婦と夫 ☎各10組 ☎7/7☎ ①9時10分～②9時55分～③13時10分～ ☎沐浴実習、妊産婦の栄養、分娩の経過

個別検診(☎指定医療機関) 受診通知票不要 ☎指定医療機関へ(健康カレンダー、市HPに掲載。保健センター、公共施設にも配置)

☎健康保険証または住所が確認できるもの(無料対象者は必要な証明等)

Table listing individual health checkups: 子宮がん検診, 大腸がん検診, 肺がん・結核検診.

■対象年齢は令和4年3/31現在

■がん検診の無料対象者…①75歳以上②65歳以上75歳未満で後期高齢者医療制度被保険者③非課税者(世帯全員) ④生活保護受給者⑤中国残留邦人等支援給付制度適用者 ※胃内視鏡検診は①②③は2000円、④⑤は無料

■はがきの記入事項…希望検診名・住所・氏名・生年月日・電話番号

■胃・乳・大腸がん検診…個別か集団のどちらか一方のみ。

■乳がん検診…妊娠中・授乳中・断乳後6か月以内・乳房整形・ペースメーカー使用者は対象外

■肝炎ウイルス・口腔がん・乳がん(個別)・胃内視鏡検診…健康づくり課の受診通知票発行後に指定医療機関へ

<<凡例>>☎対象 ☎日時 受受付時間 定定員 ☎会場 ☎費用 ☎内容 ☎申し込み ☎所要時間 ☎持ち物 ☎通知時期(対象者へ通知あり。転入者・通知が届かない場合は連絡を)