

# 保健 だより



保健福祉課 保健係 ☎ 585-2783  
E-mail:hoken@town.kunimi.fukushima.jp



## 熱中症を予防しよう！

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことをいいます。屋外だけでなく、室内でもしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

### こまめに水分を補給しましょう

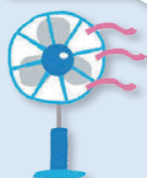
室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。大量に発汗する状況では、経口補水液※など、塩分等も含んで補給しましょう。  
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



### 暑さを避けましょう

室内では…

- 扇風機やエアコンで温度を調整
- 室温をこまめに確認
- 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、こまめな休憩
- 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



# 食育シリーズ



町では、食生活改善推進員のみなさんと栄養士が、くにみ幼稚園の子どもたちを対象に食育教室を開催しています。7月は4回開催しました。

テーマ「おやつについて考えよう」



おやつを食べすぎるとどうなるかな（年中組）



こんなにたくさん砂糖が入っているの？（年長組）

## \*\*\*ニコニコ相談会\*\*\*

対象者	実施日	実施時間	会場
国見町在住の妊婦 国見町在住の乳幼児及びその保護者	10月16日(日)	午前10時から 午前11時30分	子育て支援センター (藤田保育所内)

【実施内容】 身体計測、栄養相談、子育て相談等について保健師、栄養士がお待ちしています。  
《持参するもの》 母子健康手帳、お子さんの飲み物（水筒にいれて）を忘れずに！  
《申込み方法》 前日まで保健福祉課または藤田保育所（☎ 585-2374）に電話で申込みください。

## \*\*\*乳児健診\*\*\*

該当児	実施日	受付時間	会場
・3か月児（令和元年6月生まれ） ・9か月児（平成30年12月生まれ）	10月31日(日)	午後1時15分から 午後1時45分	観月台文化センター 第1和室

【健診内容】 医師の指導、身体測定、調乳、離乳、予防接種などについて  
9か月児は、歯科衛生士による歯に関するお話も予定しています。  
《持参するもの》 母子健康手帳を忘れずに！

## ホールボディカウンターによる放射線内部被ばく検査

県では、内部被ばく検査を希望する方がいつでも検査を受けられるよう福島市内に車両を配置し、検査を実施しています。希望される方は次により申込みください。



- 検査会場 福島市保健福祉センター（福島市森合町10番1号）
- 検査日程 毎週月、水、金、土曜日（祝日・年末年始を除く）  
午前10時から午後4時（午前11時30分から午後0時30分を除く）  
※天候や機器点検等により検査が休みの場合がありますのでご了承ください。
- 対象者 ①検査実施前日の時点で福島県内の市町村に住民票がある方、または福島県内の事業所もしくは学校等に通勤・通学している方  
②平成23年3月12日時点で福島県内の市町村に住民票があった方もしくは居住していた方、またはそれらの方から、平成24年4月1日までに出生した方  
③平成23年3月12日時点で福島県外に住民票があった方のうち、福島県県民健康調査の対象とされた方  
※今年度6月から7月に実施の県所有車載型ホールボディカウンターによる内部被ばく検査を受けた方は対象になりません。
- 検査費用 無料（検査会場までの交通費は各自ご負担をお願いします。）
- 検査予約 検査は予約制となりますので、希望の方は専用ダイヤルにて申込みください。

福島県県民健康調査課 ホールボディカウンター受付専用ダイヤル  
☎ 090-7901-1306

（午前9時から午後5時 土・日・祝日、年末年始を除く）  
※検査希望日の前週の金曜日までに申込みください。