

ヘルスアップ通信

健康だより

No.1

令和6年5月15日発行

発行・編集：国分寺市健康部
健康推進課

〒185-0024

国分寺市泉町 2-3-8(いずみプラザ内)

☎042-321-1801

ご自身の健康管理のために、
健康診査を続けましょう。

年に1度は健康診査を受けましょう

市では下表のとおり各種の健康診査を行っています。ぜひご活用ください。

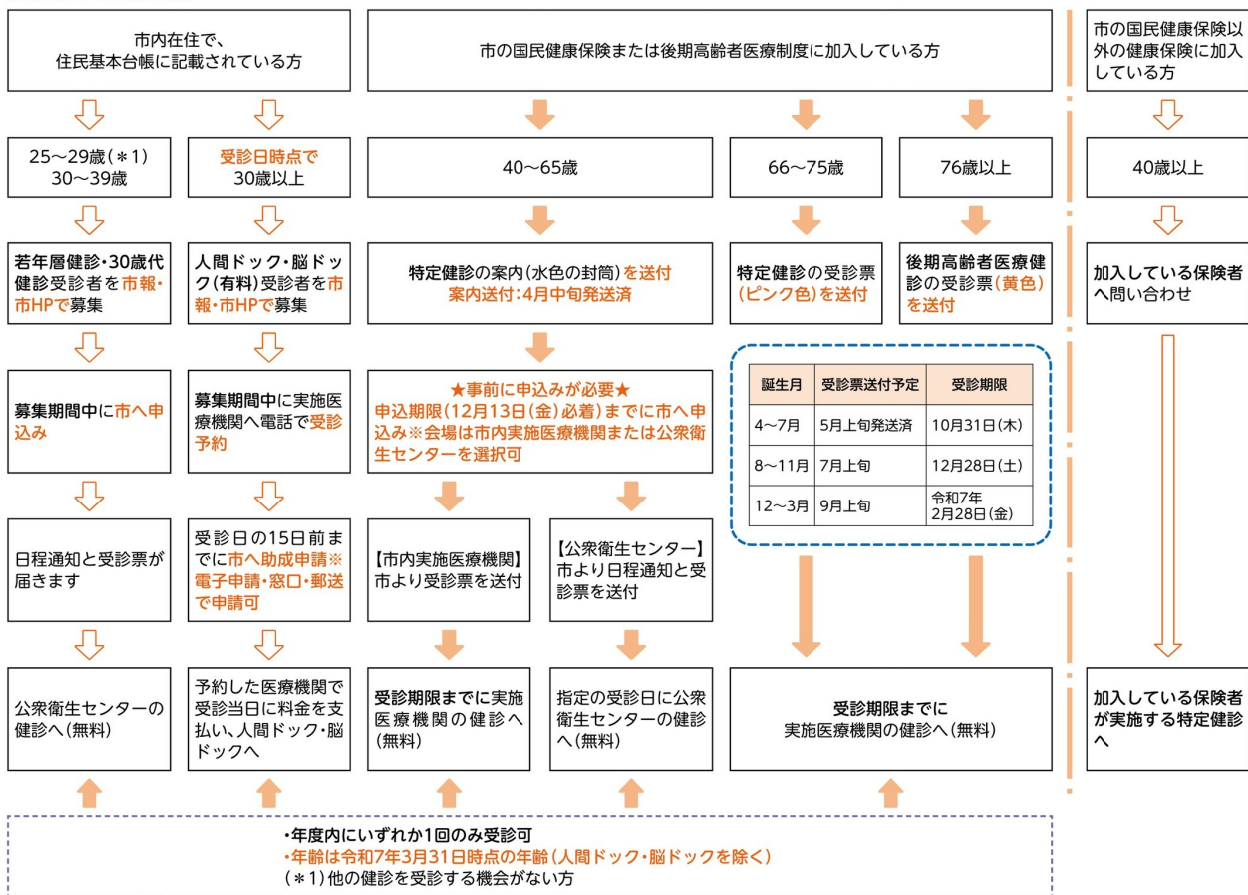
40歳以上で市の国民健康保険（4月1日時点）または後期高齢者医療制度に加入している方には、特定健康診査・後期高齢者医療健康診査の案内または受診票を順次送付します。

下表の送付時期を過ぎても届かない場合は、お問い合わせください。

※国民健康保険に、3月中旬以降に加入手続きをした方は、7月または9月に送付。4月2日以降に加入された方は健康推進課へ、生活保護世帯で受診を希望する方は生活福祉課 ☎042-325-0111 [内345] へ、申し込み方法等についてお問い合わせください。



健康診査の受診方法



募集 6月9日(日)歯と口の健康に関するイベント開催

口の健康度をチェックしてみませんか。口は全身の入り口で、健康長寿につながる大切な器官です。日頃の歯や口の健康管理を見直しましょう。

市内在住・在勤・在学・在活の方 6月9日(日) 午前9時15分～正午

いずみプラザ ①唾液緩衝能(※)測定 ②口腔乾燥測定 ③歯科衛生士の歯みがき相談等

(※) 唾液の酸を中和して中性に戻す力を測定。口の中が酸性に傾いているとむし歯になりやすい。

同時開催 「口腔がん検診」

口の中にもがんは発症します。食べる、話すなどの機能を失う場合があり、辛い病気です。検診は早期発見につながります。口腔粘膜に気になる症状がある方は、ぜひこの機会にお申し込みください。

会場はイベントと同じ 口腔内炎が治らない、腫れ物、しこり等粘膜に症状がある市内在住・在勤・在学・在活の方

歯科医師(多摩総合医療センター歯科口腔外科)による口腔粘膜診査 75人 無料 5月16日(木) 午前9時から電話で健康推進課へ(先着順)

ゆっぴり よく噛もう



カズ(カズ)ちゃん
国分寺市健康推進課
健康推進課



6月は「食育月間」 毎月19日は食育の日です

「食育」の主役は、子どもから大人まで、皆さん一人一人です。健康へつながる食生活の実践のために、市HP等で食に関する情報を紹介しています。市報・市HPでは食に関する情報を掲載しています。また、管理栄養士による栄養相談も随時行っています。お気軽にご利用ください。



「いいこと たくさん 朝ごはん」
市HPページ [1031392](http://www.city-machida.lg.jp/1031392)



(管理栄養士による栄養相談)
市HPページ [1022271](http://www.city-machida.lg.jp/1022271)



(食育リーフレットバランスと朝食)
市HPページ [1026417](http://www.city-machida.lg.jp/1026417)



(国分寺市のキッチン) クックパッドで
市の栄養士が考案するメニューを紹介。
<http://cookpad.com/kitchen/16684637>

野菜ちよいまして
元気まし！



「熱中症」は 予防 が大切

熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。暑さに慣れていないと、熱中症になる危険性が高くなります。本格的に暑くなる前に予防しましょう。

【予防のポイント】

行動の工夫

- 暑さを避ける
- 適宜休憩し、無理はしない
- こまめに水分をとる
- 緩めの衣服にする
- 暑いと感じていなくても、寝る時も冷房を使う

住まいの工夫

- 風通しをよくする
- ブラインドやすだれで日光を遮る
- エアコンや扇風機を利用する

【症状が表れたら】

- 涼しい場所に移動
- 衣服をゆるめ、身体を冷やす
- 経口補水液やスポーツ飲料で、水分・塩分補給
- *反応がおいしい、意識がない、吐き気、症状が改善しないなどの場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

【暑さ指数 (WBGT) の活用】

暑さ指数とは、気温、湿度・輻射熱から算出する、熱中症予防のための指標です。環境省熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp/> で確認ができます。

環境省 熱中症予防情報サイト
<https://www.wbgt.env.go.jp/>



【熱中症の症状】



軽症
手足のしびれ、めまい、立ちくらみ、筋肉痛、ぼーっとする、汗がとまらない



中症
頭痛、吐き気、嘔吐、体がだるい(倦怠感)、意識が何となくおかしい



重症
意識がない、けいれん、呼びかけに返事がおかしい、まっすぐ歩けない、走れない、体が熱い

病院へ行く？救急車を呼ぶ？迷ったら…

7 1 1 9
救急相談センター受付番号
(24時間無休)
こちらからもつながります。
23区: 03-3212-2323
多摩地区: 042-521-2323

「食中毒が発生しやすい季節です」

食生活を守るために、家庭での食中毒を防ぎましょう。



市HP
ページ [1016679](http://www.city-machida.lg.jp/1016679)

食中毒予防の3原則

「つけない」



「増やさない」



「やっつける」



託児付き 栄養講座 骨粗しょう症予防

募集

「必要なのはカルシウムだけじゃない！丈夫な骨づくり」

6月12日(水) 午後2時から3時45分

①いずみプラザ ②動画視聴(後日配信)

育ち盛りのお子さんから大人の食事まで、管理栄養士が楽しくわかりやすく話します。歯科衛生士のミニ歯科講座もあります。

①管理栄養士 市内在住・在勤・在学・在活の方 32人 ②無料
②通信料は自己負担 5月16日(木) 午前9時から(先着順)。申し込みは①電話で健康推進課へ、または電子申請(右図の二次元コード、または市ホームページ番号1013447)から②電子申請から 締切日、または健康結果 未就学児4人(託児申込み6月4日締切)



電子申請はこちら

5月31日は世界禁煙デー

5月31日～6月6日は「禁煙週間」です

喫煙はがん・心臓病・脳卒中・気管支炎・歯周病など多くの疾患の危険因子といわれ、周囲の人の健康にも影響を及ぼします。また、妊娠中の女性が喫煙をすると、流産や早産の危険性が高まり、低出生体重児が生まれやすくなると指摘があります。

受動喫煙を防止しましょう

他人の喫煙によりたばこから発生した煙にさらされる受動喫煙は、健康に悪影響を与えます。喫煙する場合には屋外やプライベート空間であっても周囲への配慮が必要です。

受動喫煙と子どもの成長への影響

たばこを吸い始めた年齢が低い程、依存性が高くなり、発がんのリスクは高くなります。喫煙家庭で育った子どもは、喫煙者となる率が高くなるといわれています。

禁煙治療を受けませんか

たばこに含まれるニコチンには依存性があります。やめたくてもやめられない状態になっているからです。禁煙補助剤を使うと禁煙しやすくなります。

禁煙治療について、保険適応の治療を受けることができる対象と医療機関一覧はこちらです。



都保健医療局

性感染症についてご存じですか？

6月は「東京都HIV検査相談月間」です

「性行為で感染する病気」を総称して、性感染症(STD)と言います。ウイルス、細菌などが性器、泌尿器、口腔などに接触して感染します。

○予防には

- ・病気の正しい知識を身につけましょう。
- ・コンドームを正しく使用しましょう。
- ・パートナーを特定しましょう。

○梅毒が急増しています

自覚症状がない場合もありますが、からだの中で病気が進行します。また、無症状でも、感染を拡げる可能性があります。

早期発見、早期治療で重症化を防ぐことができます。例えばHIVは、早期治療でエイズ発症を防ぐことができます。

○相談は匿名で電話相談できます

東京都多摩地域検査・相談室では無料でHIVや梅毒の検査ができます。

東京都HIV等検査予約センター ☎050-3801-5309

