

第2次白鷹町健康増進計画 元気ニコニコしらたか21

GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

今年度も実施します。 「子どもの健康づくり健診」

健康づくりの基本は、
健康状態を知ることから！



子どもたちのからだの状況や健康問題などを明らかにするため、町内に住所を有する小学5年生、中学2年生の希望者を対象に、問診、身体計測、血圧測定、血液検査を行います。

昨年度の健診では、受診や生活習慣の見直しが必要な方が受診者の4割近くおり、脂質異常、糖尿病、高血圧、動脈硬化、脂肪肝などといった生活習慣病の低年齢化がうかがえる結果となりました。子どものうちに生活習慣病になると長い時間をかけて重症化しやすく、治療も難しくなります。この健診をきっかけに、お子さんだけでなくご家族全員の健康づくりに取り組んでいきましょう。

対象の方には、個別にご案内させていただいています。

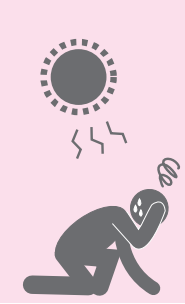
- 対象者
 - ・小学5年生（平成18年4月2日生まれから平成19年4月1日生まれ）
 - ・中学2年生（平成15年4月2日生まれから平成16年4月1日生まれ）
- 健診内容 身体計測（身長・体重・腹囲）、血圧測定、血液検査（血糖・脂質・尿酸・肝機能・貧血）
- 健診期間 平成29年6月～12月（医療機関によって指定期間あり）
- 健診場所 健診委託医療機関
- 料金 無料

熱中症に 7月は熱中症予防強化月間 要注意！！

「熱中症」とは、高温多湿な環境の中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節がうまくいけなくなることにより、体温上昇、めまい、だるさ、ひどいときは、けいれんや意識障害などさまざまな症状を起こす病気です。

- ☑【熱中症の予防法】
- ☑こまめに水分補給する
 - ・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（汗をかいたときは塩分も忘れずに）を補給しましょう。
- ☑暑さを避ける
 - ・室内では室温をこまめに確認し、扇風機やエアコンで温度を調節しましょう。また、屋外では帽子や日傘を着用し、日陰を利用したりこまめに休憩をとりましょう。
- ☑【注意したいこと】
- ☑暑さの感じ方は人によってことなる
 - ・熱中症は、その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

熱中症が疑われる人を見かけたら...



- ①涼しい場所に避難させる
 - ②衣服をゆるめ、体を冷やす
 - ③水分、塩分を補給する
- ⇒意識がない、呼びかけへの反応がおかしい、自力で水を飲めない場合は直ちに救急車を呼びましょう。

- ☑【高齢者や子どもは特に注意が必要】
 - ・高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくく、暑さに対するからだの調節機能も低下しているため注意が必要です。のどが渇かなくてもこまめに水分を補給しましょう。
 - ・子どもは体温調節機能が十分発達していないため注意が必要です。大人が子どもの様子を十分に観察し、遊びの最中はこまめに水分補給（水や麦茶）や休憩をとるようにしましょう。
- ☑節電を意識しすぎると、熱中症予防を忘れない
 - ・気温や湿度の高い日は決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使うようにしましょう。