

保健カレンダー

特定健康診査・後期高齢者健康診査・生活機能検査・
前立腺がん検診・胃がん検診・大腸がん検診

月日(曜)	場 所	受付時間	特定健康診査・後期高齢者健康診査・生活機能検査・前立腺がん検診・大腸がん検診	胃がん検診
8月11日(月)	保健センター	8:00~9:30	○	○
8月18日(月)	保健センター	8:00~9:30	○	○
8月19日(火)	北川公民館	8:00~9:30	○	○
8月20日(水)	北川公民館	8:00~9:30	○	○
8月21日(木)	大島小学校	8:00~9:30	○	○
8月25日(月)	保健センター	8:00~9:30	○	○
8月26日(火)	保健センター	8:00~9:30	○	○
8月27日(水)	保健センター	8:00~9:30	○	○
8月27日(水)	保健センター	13:30~14:30	○	-
8月28日(木)	新山公民館	8:00~9:30	○	○
8月29日(金)	保健センター	8:00~9:30	○	○
9月1日(月)	保健センター	8:00~9:30	○	○
9月4日(木)	ケアハウス神島	8:30~9:30	○	-
◎9月5日(金)	真鍋島港棧橋	7:00~9:00	○	○
◎9月8日(月)	白石公民館	8:30~9:30	○	○
◎9月9日(火)	白石公民館	8:30~9:30	○	○

※対象者及び自己負担金は、広報かさおか6月号をご覧ください。
◎鳥しょ部の日は大腸がん検診はありませんのでご注意ください。

乳がん検診(視触診のみ・視触診+乳房X線検診)

月日(曜)	場 所	受付時間
9月3日(水)	吉田公民館	13:00~14:00
9月8日(月)	金浦公民館	

※対象者…40~64歳の女性で、6月に受診を申し込み「受診整理券」をお持ちの人

※30歳以上の人で視触診のみを希望する人は予約不要。
成人検診の問合せ…健康福祉課 ☎69-2101

乳児健診

月日(曜)	場 所	受付時間
8月21日(木)	保健センター	13:00~14:00

※対象者…平成20年4月生まれの人

1歳6カ月児健診

月日(曜)	場 所	受付時間
8月28日(木)	保健センター	13:00~14:00

※対象者…平成19年1月生まれの人

3歳児健診

月日(曜)	場 所	受付時間
8月7日(木)	保健センター	13:00~14:00

※対象者…平成17年5月生まれの人
子どもの健診の問合せ…子育て支援課 ☎69-2132

日曜・休日当番表

【内科】

8月17日(日)	西井クリニック	63-9002
8月24日(日)	さくら内科小児科医院	66-4800
8月31日(日)	小田内科医院	67-5511
9月7日(日)	谷口クリニック	66-0517

【外科】

8月17日(日)	笠岡大崎整形外科	69-6060
8月24日(日)	市民病院	63-2191
8月31日(日)	村上脳神経外科内科	69-2345
9月7日(日)	笠岡中央病院	62-5121

健康づくり一口メモ 夏バテに注意しましょう！！

毎日暑い日が続いていますが、夏バテになっていませんか？ 夏バテは、はっきりとした病気ではありません。「全身の疲労感」「倦怠感」「無気力」「イライラする」「熱っぽい」「めまい」「立ちくらみ」「ふらつく」「むくみ」「食欲不振」「下痢・便秘」などの症状が出る状態が、いわゆる「夏バテ」です。

この夏を夏バテにならずに乗り切れるように、予防しましょう。



夏バテ予防のために、次のことを心がけましょう

- ・湿度を50~40%程度に除湿しましょう。
- ・こまめに汗を拭き取りましょう。
- ・こまめに水分を摂り、脱水にならないようにしましょう。(アルコールには利尿作用があるので、水分補給になりません！飲酒後は水分を摂りましょう)
- ・のどが渇いたからといって、冷たい飲み物をガブ飲みしないようにしましょう。
- ・クーラーの効きすぎに注意しましょう。(外気温との差が5℃以内になるように設定しましょう)
- ・温度設定できない場所ではひざ掛けや上着を用意するなどして、自己調節しましょう。
- ・睡眠時間を多めにとり、規則正しい生活を心がけましょう。
- ・睡眠中は体温が下がるので、ちょっと暑めの温度に設定し、冷やし過ぎないようにしましょう。

問合せ 健康福祉課 ☎69-2101

8020の表彰式のお知らせ

と き…10月5日(日)

「かさおか健康福祉まつり」で行います。
ところ…保健センター ギャラクシーホール
対象者…市内在住で、自分の歯を20本以上有する80歳以上の人

(昭和4年3月31日以前の生まれ)

申込期間…8月1日(金)~29日(金)

申込み先…健康福祉課 ☎69-2101

※健康福祉課で、口腔内調査と簡単なアンケートをさせていただきます。電話で申込みの後、健康福祉課へお越しください。(申込時に日程調整します。)