

## ◎「若者健康診査」を始めます

スマイルエイジングの「知守」では、「知ろうやあ！自分や家族の健康状態を知っている市民」を目指す市民像としています。生活習慣病は若いころからの生活習慣の積み重ねにより発症に至ります。自分の健康状態を把握し、生活習慣の改善を行い、病気の早期発見や重症化予防を行うことが大切です。この機会に検査を受けましょう。

- 対象 職場健診等で受診する機会のない18歳から39歳までの市民
- 健診内容 問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査（脂質異常、貧血、糖尿病、腎機能、肝機能等）、医師診察、骨量測定（女性の希望者のみ）
- 受診期限 令和3年1月31日(日)  
※集団健診の日程は未定です。決まり次第、広報「さんようおのだ」や市ホームページでお知らせします。  
※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によっては、変更することがあります。
- 費用
  - ・市国民健康保険の被保険者：若者健康診査500円、骨量測定500円
  - ・社会保険等の被保険者：若者健康診査3,000円、骨量測定1,500円
 ※生活保護受給者は無料で受診できます。
- 申込方法
  - 個別健診：市内の実施医療機関に直接申込み
  - 集団健診：申込み開始日以降（秋以降に実施予定）に保健センターに申込み



## 【すくすく相談】（母子健康手帳持参）

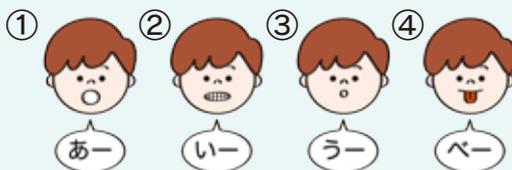
- 対象 乳幼児とその保護者
- 内容 乳幼児の身体計測、育児相談、栄養相談
- スマイルキッズ
  - とき 7月30日(木) 9:30～11:15
- 保健センター
  - とき 8月6日(木) 9:30～11:15

## 【あいうべ体操で口の筋力アップ！】

マスクの着用によって、口呼吸になる人が増えています。口呼吸になると口腔内が乾燥し、免疫力が落ちます。口の筋力をアップして、鼻呼吸を意識しましょう。

## ■あいうべ体操

- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



## 【健康相談】（お持ちの人は健康手帳持参）

- 厚狭地区複合施設
  - とき 7月14日(火) 9:30～11:30
  - 内容 血圧・体重・体脂肪率測定 ほか

## 【熱中症にご注意ください！】

熱中症は予防方法を知っていれば防ぐことができます。以下のポイントに気を付け、熱中症を予防しましょう。

## ■予防のポイント

- ・室内ではエアコン等で温度を調整
- ・外出時には日傘や帽子、通気性のよい服を着用
- ・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分、塩分を補給する
- ・マスク着用時は、定期的にマスクと顔の間に隙間を空け、マスク内の熱を逃がす

## ■熱中症が疑われる人を見かけたら

- ・涼しい場所へ連れて行く
  - ・身体を冷やす
  - ・水分や塩分を補給する
- ※自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。