

参加者募集

後期高齢者医療制度被保険者対象

健康づくりウォーキング講座

後期高齢者医療制度被保険者（75歳以上の方と一定の障がいをお持ちの方）を対象に、ウォーキング講座を開催します。

歩くことは健康づくり、体力づくり、メタボ対策、糖尿病予防、足腰を鍛えるのにぴったりの運動です。高齢者を対象に、より効果的なウォーキングを行うための講習と実技指導を行います。お気軽にご参加ください。

講師 越智奈緒子さん
（加圧＋プライベートジムUnlimited代表）

日時 6月21日（火） 午前10時～11時30分

場所 丹生川支所（丹生川町坊方）

定員 40人（応募者多数の場合は抽選）

申込方法 6月10日（金）までにTEL

申込 市民課
問合先 ☎35-3003

すこやか健診・さわやか口腔健診を受けましょう



主に75歳以上の方を対象として行います。普段、健康で病院に行かない方も定期的に受診されている方も、ご自身の体を見つめなおすためにも健康診査を受診しましょう。

昨年度から口腔歯科の「さわやか口腔健診」が始まりました。健康で長生きするためには、口の健康も大切です。体と口の健診を受診して、健康寿命を延ばしましょう。

●受診方法

対象者全員に案内状を順次お送りします。ご案内が届きましたら、市内の実施医療機関に直接予約してください。なお、休診日を除きます。

健診名	対象	期間	検査項目	負担金
すこやか健診 （健康診査）	昭和17年3月31日以前に生まれた方、または後期高齢者医療制度の被保険者	6月1日（水）～10月31日（月）まで	身体計測、血圧測定、問診、診察、血液・尿検査、該当者のみ心電図検査	500円
さわやか口腔健診 （口腔健康診査）	後期高齢者医療制度の被保険者	6月1日（水）～12月26日（月）まで	問診、歯の状態、咀嚼能力評価、舌機能評価、嚥下機能評価、口腔乾燥、粘膜異常、口腔衛生状況、歯周組織の状況	200円

問合先 市民課 ☎35-3003
広報ID 1000615

気をつけましょう！熱中症

●●● 熱中症の予防策 ●●●

- ▷こまめに水分補給をしましょう（のどの渇きを感じる前に）
- ▷通気性の良い服装を心がけ、外出時には帽子をかぶりましょう
- ▷暑いときには無理な運動・活動を控え、休息や水分をとりましょう（特に睡眠不足や風邪ざみなどの体調不良時は注意しましょう）
- ▷水分補給にビールなどのアルコール飲料を飲むのは逆効果です（脱水症状が進行します）

●●● 熱中症になったら（応急処置） ●●●

- ▷涼しい日陰やエアコンの効いた室内に移動する
- ▷衣類をゆるめて休む
- ▷体を冷やす（氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てたり、タオルやうちわを使って風を送って冷やす）
- ▷スポーツ飲料などで水分・ミネラルを補給する
- ▷自力で水が飲めないときや意識がはっきりしない場合は、すぐに救急車を呼ぶ

※締め切った部屋でも熱中症になります。小さなお子さんやお年寄りの方は特に注意しましょう。

問合先 健康推進課 ☎35-3160

エイズやウイルス肝炎に関する

無料相談・検査を実施中です

飛驒保健所では、エイズやB型C型肝炎ウイルス性肝炎の相談・検査（無料・匿名）を行っています。予約が必要ですので事前に電話でお申し込みください。

日時 原則第1・3木曜日の午前9時～11時

※第1木曜日のみ夜間検査（午後5時30分～6時）も行います
が、月により変更あります。詳しくはお問い合わせください。

場所 飛驒保健所（上岡本町7・飛驒総合庁舎内）

申込 飛驒保健所健康増進課
問合先 ☎33-1111（内線310）