

夏休み おやこ料理教室日程表

地区	月 日	時 間	場 所
揖斐	7月24日(木)	9時45分～13時	揖斐公民館
大和	7月25日(金)		大和公民館
清水	7月26日(土)		清水公民館
北方	7月26日(土)		農村婦人の家
胄永	7月30日(水)		揖斐公民館
小島	8月 1日(金)		小島小学校
谷汲	7月29日(火)		谷汲公民館
春日	8月22日(金)		春日保健センター

※ 久瀬・藤橋・坂内地区については、日程が決まり次第、お知らせします。

おやこ料理教室開催

夏休みに親子で参加してみませんか？

食事づくりを通して、親子のふれあいをしてみませんか？

野菜をたっぷり使った夏メニューでおなかもちも満腹に！

多数の参加をお待ちしています。

■対象 小学校1～6年生と保護者

(低学年は保護者との参加が原則です)

■内容 バランスの取れた食事「野菜を食べよう」

エプロンシアター・調理実習

■定員 各日15組(申込み順)

■参加料 1人 100円(材料負担金)

■持ち物 エプロン・三角巾・ふきん・参加費

■指導 町栄養士・食生活改善連絡協議会

■締め切り 7月15日(火)

■お申込み先

揖斐川保健センター

TEL 23・1511

熱中症に気をつけましょう！

《熱中症とは…》

身体の内外的「あつさ」によって引き起こされる身体の不調を総称して呼ぶもので、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節ができなくなるなどの原因で起こります。

死に至る可能性もありますが、予防法を知っていれば防ぐことができます。

熱中症は「熱失神、熱痙攣(けいれん)、熱疲労、熱射病」がその中に含まれます。

《どんな症状？》

熱失神

めまいがしたり、失神したりする。

熱けいれん

暑いなかでの運動や作業中に起こりやすい、痛みを伴った筋肉のけいれん。

脚や腹部の筋肉に発生しやすい。

熱疲労

たくさん汗をかき、皮膚は青白く、体温は正常かやや高め。めまい、頭痛、吐き気、倦怠感を伴うことも多い。

熱射病

汗をかいておらず、皮膚は赤く熱っぽく、体温は39℃を超えることが多い。めまい、吐き気、頭痛のほか、意識障害、錯乱、昏睡、全身けいれんなどを伴うこともある。

《熱中症になったら…》

① 涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動する

② 衣類をゆるめて休む

③ 体を冷やす

水や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てる。水や冷たい水がない場合は、タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風を送って冷やす。

④ 水分を補給する

冷たい水を与える。冷たい飲み物は胃の表面で熱を奪う。大量の発汗があった場合には汗で失われた塩分も適切に補えるスポーツドリンクなどが最適。

《熱中症を防ぐためには！》

体調を整える

睡眠不足や風邪など、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えよう。

服装に注意

通気性の良い洋服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶろう。

こまめに水分補給

「のどが渇いた」と感じたときには、すでにかなりの水分不足になっていることが多いもの。定期的に少しずつ水分を補給しよう。

熱中症の発生は、例年、梅雨入り前の5月頃から報告が見られ、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。

熱中症を起こしてしまわないように特に、乳幼児や高齢者には周りの方が注意しましょう。

- ・乳幼児の車(駐車時)での熱中症
- ・高齢者の畑作業中での熱中症
- ・屋内外でのスポーツ時での熱中症

「8020」運動表彰のご案内

揖斐口腔保健協議会では、平成20年4月1日現在、80歳以上で自分自身の歯が20本以上ある方を表彰いたします。

該当すると思われる方は、揖斐川保健センターもしくは、かかりつけ歯科医にご相談ください。

■検診期間 7月1日(火)～

7月30日(水)

■歯科検診料 無料

※注意 過去に表彰を受けた方は、対象になりませんのでご了承ください。

■お問い合わせ・申込み先 揖斐川保健

センター TEL 23・1511

特定健診希望調査および生活調査結果 ～健診希望編～ ご協力ありがとうございました！

昨年度、平成20年度からの「特定健康診査・特定保健指導」の実施にむけて、健診対象者の健康意識や生活習慣等の現状を把握するため、健診・生活に関するアンケートを実施しました。

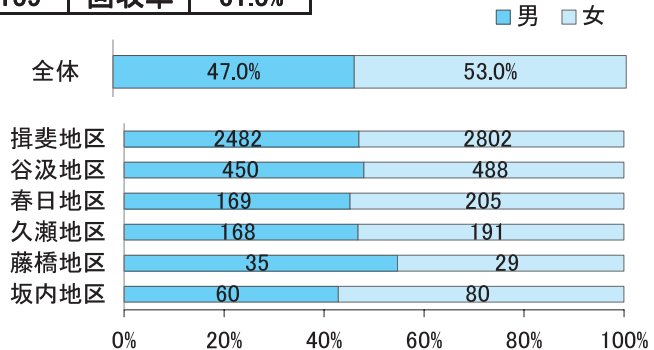
対象： 揖斐川町在住の40～74歳までの男女（年齢基準日 平成21年3月31日現在）

回収状況：

配布数	11,641	回収数	7,159	回収率	61.5%
-----	--------	-----	-------	-----	-------

回答者について 各地区の男女比（人）

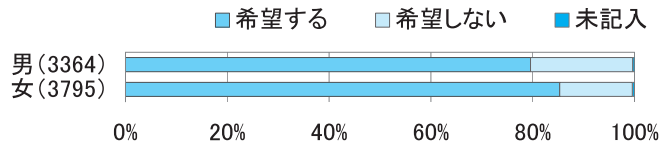
	男	女
全体	47.0% 3364	53.0% 3795
揖斐地区	2482	2802
谷汲地区	450	488
春日地区	169	205
久瀬地区	168	191
藤橋地区	35	29
坂内地区	60	80



問1. あなたは平成20年度、特定健康診査（血圧・血液検査等）の受診を希望されますか？

	希望する	希望しない	未記入
男(3364)	2677	675	12
女(3795)	3237	543	15

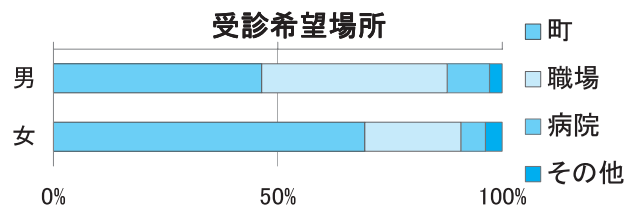
☆8割の方が、健診を希望されています。



問2. 問1で「希望すると答えた方にお聞きします。あなたは健康診査をどこで受けられますか？

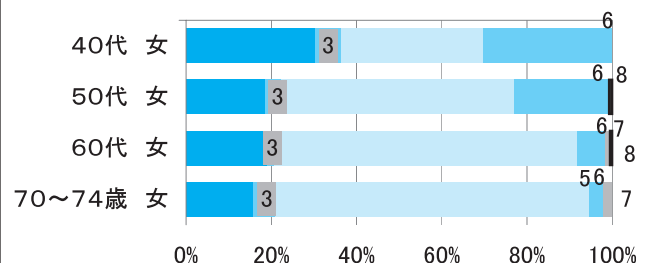
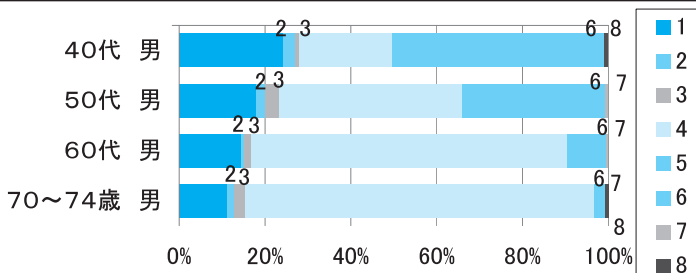
	町	職場	病院	その他
男(2655)	1232	1098	250	75
女(3193)	2215	685	173	120

☆町・職場の健診を希望される方が多くみられます。



問3. 問1で「希望しない」と答えた方にお聞きします。受けない理由は何ですか？

1:健康だから 2:検査が怖い 3:結果を知るのが怖い 4:受診・治療中
5:時間がない(平日受診不可) 6:お金がない 7:交通手段がない 8:受け方が分からない



☆年齢が上がるほど「受診・治療中」のため受診しない方が多くみられます。

40代50代で、「健康だから」「時間がない」ことを理由に健診を受けられない方が多くみられます。

健康と感じても、年に1回は健診を受診し、自分の体の状態を確認しましょう！

揖斐川町国民健康保険 特定健康診査は、6月より実施しています。

お問い合わせ先: 揖斐川保健センター TEL23-1511