

# さわやか健康センターだより

申し込み・問い合わせ  
 さわやか健康センター  
 子ども家庭支援センター共通  
 TEL 5-1856 FAX 5-1857  
 メールアドレス  
 さわやか健康センター kenkou@nijijima.com  
 子ども家庭支援センター kodomo@nijijima.com

## 胃がん検診についてお知らせ

### 【日時】

平成25年9月24日～9月30日

### 【場所】

さわやか健康センター

### 【予約受付開始期間】

平成25年8月26日～9月2日

### 【検診費】 1,000円

※胃がん検診はバリウムを飲んで行うX線撮影です。受診希望者は完全予約制でさわやか健康センターで行います。

※式根島の方にはにしき無料乗船券を発行します。

### 【問い合わせ・予約先】

さわやか健康センター  
 ☎(5)・1856

## 熱中症に気をつけましよう！

熱中症とは、暑さによって起きる様々な体調不良の状態のことです（日射病、熱射病）。

気温が高い（28℃以上）、湿度が高い（70%以上）、日差しが強い、風がない、暑い夜、熱帯夜の翌日は注意が必要です。

### ▼熱中症になってしまったら

・意識がはっきりしている場合  
 ↓涼しい場所に避難し、身体を冷やし水分を補給します。

・意識がもうろうとしている場合  
 ↓近くに人がいれば緊急のサイン等をだすなどを行い、急いで病院で診察を受けて下さい。

### ▼熱中症の予防

・炎天下の野外活動時には帽子などをかぶり、無理をしない。  
 日陰など涼しい場所ですこまめに水分をとる。

・通気性の良い、吸湿、速乾の衣類を着用する。  
 ・こまめな水分補給と汗をたくさんかいた時は塩分も少量補給する。

・エアコン、扇風機を上手に利用する。

・体調が悪いときは無理をせず、日頃から睡眠や栄養をしっかりととり体調管理に努める。

### ▼高齢者の方へ

高齢者の方の水分不足は血液が濃くなり、脳梗塞などを起こしやすくなり、大変危険です。水分をこまめに取りましよう。熱中症は室内でもおこります。気温や湿度の高い日は我慢せずエアコンや扇風機などで暑さを避けましよう。

## スポーツルールの開放日について

8月はスポーツルールの開放時間の変更になります。

▼8月1日・8日・22日・29日  
 8時半～21時半まで

▼8月12日～16日  
 8時半～17時まで

▼それ以外  
 8時半～19時まで

## フライデーナイトウォーキング

### 8月の実施予定

2日、9日、23日、30日の金曜日、午後8時～

※8月16日は実施致しません。

### ○集合場所

夕日の丘  
 ※集合場所が変更になる場合もありますので放送をお聞き下さい。

※雨天中止。歩行中の不測の事故などについては、各自で十分に注意を払って下さい。

【生活の中に運動を取り入れよう！分科会】

## 定期予防接種☆要予約

### ▼新島地区

とき 8月7日(水) 21日(水)  
 9月4日(水) 18日(水)

時間 午後3時半～4時半

場所 本村診療所

### ▼式根島地区

とき 8月1日(木) 15日(木)  
 9月5日(木) 19日(木)

時間 午後3時～3時半

場所 式根島診療所

### ▼持ち物

母子健康手帳、予防票

### ▼予約締切日

接種日の前週の金曜日まで

### ▼お願い

予防接種の後は、体調に変化がおきることがあります。診療所の中で30分ほど休んでください。

### 問い合わせ・予約

さわやか健康センター  
 ☎(5)・1856

## もんもクラブのご紹介

子育て中のお母さん、新島もんもクラブを利用しませんか？

日常生活の中で、少しの間だけ子どもを預かってほしいと思ったことはありませんか。特にこれからの時期はお盆の用事や子どもの夏休み行事で、何かと忙しくなります。また、子育ては24時間休みがありません。もんもクラブを利用して、少しでも自分の時間をもちませんか。

新島もんもクラブには、「時間がある時は子どもを預かってほしいですよ」と登録してくだっている方（援助会員）が21名います。また、会員や子どもの事故に備え、保険に加入していますが、保険料は村が負担しています。

預けられる子どもは赤ちゃんから小学生までです。謝礼として1時間あたり800円（19時以降と土・日・祝日は千円）の支払いが必要です。

### 【問い合わせ】

新島村子ども家庭支援センター（さわやか健康センター内）  
 新島もんもクラブ事務局  
 担当 堀

☎(5)・1856