

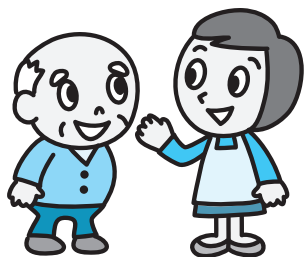
あなたのからだ チェックしましたか？

9月30日(木)まで

75歳以上の方の 健康診査

75歳以上の方に対する健康診査が6月からすでに始まっています。あなたはもう受診しましたか。
生活習慣病などの原因となるメタボリックシンドロームの早期発見をするために、この機会にぜひ受診しましょう。

受診を希望する方は、町スポーツ健康課までご連絡ください。



◎問い合わせ

スポーツ健康課

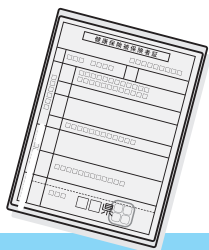
☎内線319

後期高齢者医療制度保険証

「後期高齢者医療制度保険証」は、毎年8月に前年の所得に基づいて負担割合を再判定します。負担割合が変更になった方にのみ、7月中に新しい保険証を送付していますので、記載内容を確認してください。

なお、負担割合に変更がない方は、新しい保険者証は郵送されません。現在お持ちの保険証を引き続きご使用ください。

負担割合が変更になった方は8月1日以降、今までお使いいただいた保険証を同封の返信用封筒で返却してください。



国民健康保険高齢受給者証

70歳以上の国民健康保険加入者に交付される「高齢受給者証」は、毎年8月に更新し、前年の所得に応じて、負担割合を判定しています。

「高齢受給者証」は該当する全ての方に、7月中に新しい受給者証を送付していますので、記載内容を確認してください。

なお、変更前の古い受給者証は、8月1日以降に役場、または国府支所へご返却いただくか、個人情報にご注意の上、ご自身で破棄をお願いします。

高齢者の 医療証を更新

◎問い合わせ
保険福祉課
☎内線247・275

こんにちはは保健師です

水分不足注意報

夏はとて汗をかき、のども渴きます。けれども、体重制限やダイエットなどで、水分を取らずにいると大変なことになります。

からだの約60%は水分でできています。人間本来の機能やパフォーマンスを発揮するには水分補給が欠かせません。

▼水分が不足するとどうなるの？

体内の水分が極端に低下すると、血液循環が悪くなり、パフォーマンスの低下どころか集中力の低下、またそれによる不注意で怪我也発生したりします。

また、血液がドロドロになるので心臓へ負担が大きくなり筋肉の収縮機能の低下、熱疲労、更には熱射病になって命を失うこともあります。

▼いつも水分をとらないといけないの？

ヒトは、日常生活において呼吸、汗、便などで約2〜2.5ℓの水分を排出しています。

さらに運動を行ったり、暑い夏などは、汗が出て、より水分を失うこととなります。

この時、水分補給を怠ると体が水分不足になり、色々な障害があらわれ、ついには脱水症状に陥ります。

▼いつ、どのくらいの水分をとればいいのか？

のどが渴いたと感じた時点で、身体はすでに脱水状態です。朝、目覚めたとき、運動する20分以上前など、積極的に水分を取りましょう。

通常1日3回の食事には、0.8〜1ℓの水分が含まれるので、残りの1〜1.5ℓは、汁物やお茶などから、こまめに取りましょう。冷た過ぎるもの、味の濃すぎるものなどには注意が必要ですよ。

▼体内の水分不足(脱水症状)と症状

- ・喉の渇き
- ・めまい
- ・イライラする
- ・筋肉の硬直、ケイレン
- ・頭痛
- ・気分が悪くなる、吐き気
- ・体がだるく感じる、無気力感

◎問い合わせ スポーツ健康課
吉田 ☎内線310