



さわやか健診

〈集団健診〉追加募集

受付中 健診申込専用ダイヤル ☎83-1770

会場 保健センター
日時 8月31日(火)・9月16日(木)
 ① 7:00～7:20 ⑤ 9:00～9:20
 ② 7:30～7:50 ⑥ 9:30～9:50
 ③ 8:00～8:20 ⑦ 10:00～10:20
 ④ 8:30～8:50
 ※各検診日の前日まで受付。
 但し、定員になり次第締め切ります。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、予定されている日程が変更や中止になる場合があります。

さわやか健診対象者・料金一覧			
健診内容	料金	対象年齢	対象者
特定健診(生活習慣病健診) ● 身体測定:身長・体重・腹囲・BMI ● 血圧測定 ● 尿検査:尿蛋白・尿糖・尿潜血 ● 血液検査:肝機能、ALT、γ-GT、脂質、血糖、痛風、腎機能	無料	40歳以上 [今年度40歳になる方(昭和57年4月1日までに生まれた方)も対象となります]	国民健康保険 または 後期高齢者医療保険 の加入者
	無料	受診日時点で40歳以上	生活保護受給者
がん検診 ● 便潜血反応検査(検便)	300円	受診日時点で40歳以上	どなたでも 受診できます
肺がん検診 ● 胸部エックス線検査	600円	受診日時点で40～64歳	
結核(肺がん)検診 ● 胸部エックス線検査	無料	受診日時点で65歳以上	
前立腺がん検診 ● 血液検査によるPSA検査	500円	受診日時点で65歳以上	
肝炎ウイルス検査 ● 血液検査	無料	受診日時点で40歳以上でこれまで受けたことがない方	

こんにちは
管理栄養士です

熱中症・夏バテにご注意を!!

暑い日が続いておりますが、今年もマスクをしながら乗り越えなくてはならない夏となります。マスクをしていると体温が上昇しやすく、熱中症の危険がさらに高まります。

★熱中症予防

- のどが渇く前にこまめに水分補給をする(1日あたり1.2Lが目安)
1時間ごとにコップ1杯、入浴後や起床後もまずは水分補給をするなどの習慣を!!
- 大量に汗をかいた時は、塩分補給も忘れずに



★夏バテ防止

- 食事のバランスを意識→夏はのどごしの良い麺類を食べる機会が増え、炭水化物に偏った食事になりやすいです。たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)やビタミン、ミネラルの摂取を意識しましょう。
- 冷たい飲み物や食べ物をとり過ぎない。→胃腸に負担がかかり体調不良の原因となりやすくなります。
- ビタミンB₁を意識→ビタミンB₁は疲労回復に有効とされ、糖質をエネルギーにかえる時に不可欠な栄養素です。豚肉・うなぎ・玄米・大豆などに比較的多く含まれます。

ワンポイント! アリシンの多い食材(にんにく・にら・ねぎなど)と一緒に摂取することで、体内でのビタミンB₁の吸収率がアップします!!

★体調を崩さずに暑い夏を乗り越えましょう!!

栄養相談随時受付中

食事や栄養面で気になることはありませんか? 相談を希望する際は、事前にご連絡ください。

市役所保健福祉課
健康推進係 [内線154]
管理栄養士 西村

