

## ⑬歯周疾患検診を実施します

市では、40歳・50歳・60歳・70歳の方を対象に、歯科医院で個別に受ける「歯周疾患検診」を実施しています。特に、定期的に歯科医院を受診していない方は、この機会に受診しましょう。

**場所** 市内の契約歯科医院（要予約）

**対象** 笠間市に住所を有する40歳、50歳、60歳、70歳の方

40歳：昭和53年4月1日から昭和54年3月31日までに生まれた方

50歳：昭和43年4月1日から昭和44年3月31日までに生まれた方

60歳：昭和33年4月1日から昭和34年3月31日までに生まれた方

70歳：昭和23年4月1日から昭和24年3月31日までに生まれた方

※受診する時点で通院（治療）中の方は、検診の対象になりません。

**検診料金** 900円（自己負担）

※検診結果に基づく治療を行う場合は、後日別途保険診療となるため、受診料がかかります。

**受診方法** 市内の契約歯科医院に予約をして、受診してください。

※契約歯科医院については、市ホームページをご覧ください。

40歳・50歳の方：保健センターから送付された受診券（はがき）を持参してください。

60歳・70歳の方：保健センターへ申し込み後、保健センターから郵送される実施通知書（問診票）を持参してください。

**検診期限** 平成31年3月31日（日）

**申・問** 保健センター Tel 0296-77-9145

## ⑭熱中症に注意しましょう

熱中症は、身体の中の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体の調整機能が正常に働かなくなることによって引き起こされます。重症化すると死に至る可能性もありますが、正しい知識と適切な行動で防ぐことができます。

### 温度に気をくばろう

体で感じる暑さと実際の気温は異なることがあります。実際の気温を知ることで、適切な熱中症対策が可能になります。

暑くなりすぎていたら、日陰を作ったり、エアコンなどを使って適度に温度を下げましょう。

### 飲み物を持ち歩こう

熱中症予防には水分補給が肝心です。特にお年寄りや、のどが渇く前に飲む、こまめに飲む、といった意識的な給水を心がけましょう。たくさん汗をかいたら、塩分も補給しましょう。

### 休息をとろう

疲れている時は熱中症にかかりやすくなるので、休息をとるようにしましょう。寝苦しい夜は、空気の通りをよくしたり、通気性の良い寝具を使うなどして、ぐっすり眠れる工夫をしましょう。昼間も疲れを感じたら、その日の体調を考慮して無理せず、涼しい場所で休息をとるようにしましょう。

### 栄養をとろう

バランスよく食べること、朝ごはんをしっかり食べることも大切です。夏バテして食欲がなくなったときは、体を冷やす夏野菜や、冷やし系の料理を選ぶなど、食材やレシピを工夫して体力をつけましょう。

### 声をかけあおう

体力がないお年寄りや子どもは、熱中症になりやすいです。家族やご近所同士で、声をかけ合いましょう。また、遠くにいる大切な人には、手紙やメール、電話などで伝えるのもいいですね。からだは涼しく、心は暖かく。コミュニケーションが命を救います。

**問** 保健センター Tel 0296-77-9145