

## ⑨ 保健センターからのお知らせ

問 保健センター(笠間市南友部 1966-1) TEL 0296-77-9145

### 熱中症にご注意ください

熱中症は、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。屋外だけでなく、室内で何もしていない時でも発症することがあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、高齢者や子ども等周囲にも気を配りましょう。

**暑さを避ける** ○扇風機やエアコンで温度をこまめに調節 ○遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用  
○外出時には日傘や帽子を着用 ○天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩  
○吸湿性、速乾性のある通気性の良い衣服を着用  
○保冷剤、氷、冷たいタオル等でからだを冷やす

**水分を補給** 屋内でも外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分・塩分などを補給  
※熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分に対する感覚機能や暑さに対するからだの調整機能が低下しているので注意が必要です。子どもも体温の調整機能がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

### 歯周疾患検診を受けましょう

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。

**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58年4月1日から昭和59年3月31日までに生まれた方  
50歳：昭和48年4月1日から昭和49年3月31日までに生まれた方  
60歳：昭和38年4月1日から昭和39年3月31日までに生まれた方  
70歳：昭和28年4月1日から昭和29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。

**自己負担金** 900円 ※治療は別途受診料がかかります。

**検診期限** 令和6年2月29日(木)

**受診方法** 市内の契約歯科医院(市ホームページ参照)に予約をしてから受診してください。

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、送付される実施通知書(問診票)を持参してください。

### 保健センター精神保健事業のご案内

#### 〇こころの相談室 7~9月分

こころの悩みやひきこもりの問題など、本人や家族の方の相談を精神保健福祉士との個別面談でお受けします。事前予約制で、相談内容については秘密を厳守しますので、お気軽にご相談ください。

日時		場所
7月18日(火)	午後1時30分~3時30分	市役所 笠間支所(笠間市笠間 1532)
8月17日(木)	午後2時~4時	保健センター(笠間市南友部 1966-1)
9月12日(火)	午後1時30分~3時30分	地域福祉センターいわま(笠間市下郷 4438-7)

#### 〇こころのデイサービス 友(TOMO)

こころの病を持つ方を対象にグループ活動を実施しています。参加には医師の意見書が必要ですので、事前に保健センターへご相談ください。

**日時** 月2回 午前10時~午後2時

**場所** 保健センター(笠間市南友部 1966-1)

**対象** 回復状態にある精神障害者で、就労に自信のない方や家にひきこもりがちの方

**内容** 作業療法士や保健師との創作活動(手芸、工作等)、調理実習、レクリエーション、個別相談  
※詳細は「令和5年度保健センター年間予定表」P15をご覧ください。