

口腔健康診査を受診しましょう

福島県後期高齢者医療広域連合では、歯科口腔健康診査を実施します。歯や口腔の機能が低下すると、今までどおりの食事や会話ができなくなるなど、健康に大きな影響を与えます。対象者には案内状兼受診券を5月下旬に送付しています。健診費用は無料ですので、ぜひこの機会に受診ください。

- 対象者 75歳（昭和24年4月1日～昭和25年3月31日までに生まれた方）
80歳（昭和19年4月1日～昭和20年3月31日までに生まれた方）
- 健診期間 11月29日（土）まで
- 健診内容 問診、口腔内診査、口腔機能内検査
- 受診方法 広域連合から送付する実施医療機関一覧に掲載している歯科医院に直接予約後に受診
- 持ち物 受診券、保険証等（マイナ保険証、資格確認書）
- 問い合わせ 歯科口腔健診コールセンター ☎0120-100-698（午前8時30分～午後4時30分（土日祝除く））

毎月19日は「みんなで食べる国見の日」

町では毎月19日を「みんなで食べる国見の日」とし、家庭や地域で受け継がれた料理を食べよう推奨しています。国見町食卓図鑑から今月のおすすめメニューはこちら！



「青しそごはん」～お盆の味ご飯に～

【作り方】

- ① 米は、水にしょうゆと酒を加え入れ、少し固めに炊く。
- ② 青しそは千切りにし、塩を少々まがして炊きあがったごはんに混ぜる。

【材料】

米……………2合
青しそ……………8～10枚
しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ2
塩……………少々

check

町栄養士からのワンポイントアドバイス

青しそでさっぱり！夏バテ対策

通常の炊き込みごはんよりもしょうゆが控えめなので、青しその風味をしっかり感じられます。千切りのしょうがや白ごまを加えるのもおすすめです！

暑い夏、食欲がない時にもさっぱりいただけるので夏バテにもぴったりです。しっかり食事をとって、暑い夏を乗り切りましょう！



公立藤田総合病院院長
近藤 祐一郎 先生

院長先生の診察室から

【第45回】

今年は、7月早々に梅雨が明け、猛暑日が続いています。厚労省は6月から、職場における熱中症対策を強化しました。令和5年は全国で1,106人が熱中症による労働災害で亡くなっており、多くが初期症状の放置・対応の遅れが原因です。意識障害が発症してからでは遅く、初期症状に対応することが重要です。初期症状として、何かおかしい、吐き気、手足がつる、立ちくらみ、めまい、フラフラする、ボーッとしている、などがあります。特に高齢者では、室内でも熱中症にかかる場合がありますので、周囲の方が十分に注意して見守ることが必要です。おかしいと思ったら、早めに医療機関を受診してください。

ほけんだより

— Health topics —

☎ほけん課 保健係 ☎585-2783
✉hoken@town.kunimi.fukushima.jp

お盆休み明けの熱中症に気を付けてください

お盆休み前に暑さに慣れた体であっても、長期のお休みで、体が暑さに慣れていない状態に戻りやすくなり、お盆明けの活動で熱中症になりやすくなります。また、帰省や移動などで疲れている場合にも、熱中症には注意が必要です。連休前と同じペースで活動するのではなく、無理をしないで徐々に体を慣らして活動するよう心がけましょう。

熱中症予防 POINT

- POINT1** 室温を測定し、エアコン・扇風機で温度をこまめに調節しましょう
- POINT2** 体を締め付けない涼しい服装で、外出時は日傘・帽子を着用しましょう
- POINT3** 喉の渇きを感じていなくても水分・塩分の補給も忘れないようにしましょう
- POINT4** 周りの人にも気を配り声をかけあって熱中症を予防しましょう。特に子どもや高齢者などの熱中症になりやすい人への声かけは積極的に行いましょう

気温や湿度が高い中で「手足がしびれる」「めまいがする」「立ちくらみがある」などの症状は熱中症である可能性があります。そういう時は早めに休憩し、水分補給をしましょう。症状が改善しない場合は医療機関を受診しましょう。

夏を楽しむ、その前に。～感染症から身を守りましょう～

夏休み期間中は、帰省や旅行、イベント等で人との交流が増え感染が広がりやすい時期です。また、夏の暑さで身体が弱まり免疫力が下がります。特に高齢者や持病のある方と接する際は、慎重な行動が大切です。私たち一人ひとりの「ちょっとした心がけ」が、自分や大切な人の健康を守ります。

基本の感染対策、夏も忘れずに



うがい 手洗い 手指消毒 マスク着用 咳エチケット

万が一、体調がすぐれないときは

- 福島県救急電話相談 …… ☎# 7119
急な病気やけが、応急手当の方法、受診等の案内など
繋がらないときは☎ 524-3020（毎日24時間受付）
- 子どもの救急相談 …… ☎# 8000
夜間、子どもの体調が悪くなったときの対処方法や受診可能な医療機関の案内など
繋がらないときは☎ 521-3790（毎日午後6時～翌朝8時）

夏のシーン別 感染対策チェック

シーン1 帰省・旅行

- 移動前に体調をチェックし、少しでも不調であれば予定を見直す
- 混雑を避けた時間帯に移動する
- 宿泊先では共有スペースの利用に注意し、消毒やマスク着用を

シーン2 夏祭り・イベント

- 人が多い場面ではマスク着用を検討
- 食事はなるべく決められた場所で静かに取る
- 水分補給をこまめに行い、体調管理を