

平成20年度 合志市健康診査



問い合わせ先
健康づくり推進課 (西合志庁舎) ☎242-1183

合志市健康診査を、下記の内容で実施します。合志市国保以外(社会保険など)の人も、加入している医療保険者が『養生園』を健診機関として指定した場合は養生園で受診でき、送迎バス(表A)も利用できます。その場合、必ず受診券と保険証を持参し、問診票は会場でご記入ください。
(詳細は加入医療保険者にお問い合わせください)

持参物	☐ ご加入の健康保険証(必ず持参してください) ☐ 健康手帳(お持ちでない人は当日交付します。) ☐ 問診票(該当欄は必ず全部記入し、汚さず持参してください) ☐ 生活機能検査受診券(青色) ※該当者のみ別郵送しています。ただし、4月上旬に送付したチェックリストの返送がお済みでない人は、健診時に必ずお持ちください。(65歳以上の人のみ)
会 場	菊池広域保健センター(養生園) 菊池市泗水町吉富2193-1 ☎0968-38-2820
日 程	7/1(火)~7/17(木)、8/18(月)~8/21(木)、11/10(月)~11/18(火)、平成21年1/13(火)~1/16(金) ※原則、土・日・祝日休み。ただし、7/6(日)、11/16(日)は午前中のみ健診があります。
受付時間	月・金 → 午前8時30分~11時、午後1時~3時 火~木 → 午後1時~3時 注意 7/2(水)・7/9(水)・7/16(水)は、午前中も受診可。7/4(金)は、午前・午後受診できません。
その他	①当日は、 空腹状態(食後10時間) で受診してください。※血圧治療薬などを内服中の人は 普段どおり内服 してください。 ②ネックレスや磁気のついた物などは外し、上半身は脱衣しやすい服で受診してください。 ③7月~8月の健診では、当日バス送迎がありますのでご利用ください(表A)。11月・1月の健診にはバス送迎はありません。 自家用車で直接会場へ来る人は、表Aでお住まい地区の日時をご確認のうえ、お越しください。 ④指定日時に来ることができない場合は、上記の日時にお越しください。(上記日時以外の受診は、お待たせする場合があります。)

表A. 合志市送迎バス日程表(8月)

※7月のバス日程は、広報6月号に掲載

バス集合時間は厳守ですが、道路状況などで少し遅れることがあります。
なお、集合場所には徒歩でお越しください(駐車場なし)。

実施月日	集合時間	集合場所
8/18(月)	9:00	南ヶ丘小正門前
	9:03	すずかけ台中央公園前バス停
	13:30	杉並台中央公園大通前
	13:33	永江中央公園前
	9:00	宮川医院前
	9:02	(元)栄駐在所前
	9:03	平島バス停
	9:04	原口下バス停
	9:06	旧合志町中央グラウンド正門前
	9:10	宇都宮酒店前
	9:12	(元)山口商店前
	9:15	中林バス停
	9:18	後川辺バス停
	13:30	出分公民館前
	13:32	御領公民館前
	13:35	野付天満宮前
	13:38	花道前
	13:43	日向集会所前

実施月日	集合時間	集合場所
8/19(火)	13:30	泉ヶ丘公民館前
	13:30	南群公民館前
	13:33	キッチンマツオカ前
	13:36	笹原公民館前
	13:39	黒石原コミュニティセンター前
8/20(水)	13:43	下群酒井商店前
	13:30	須屋市民センター入口
	13:33	西須屋団地松永酒店前
	13:35	堀川区公民館前
	13:39	上須屋黒石原ガソリンスタンド前
8/21(木)	13:30	西合志野々島公民館前
	13:35	合生文化会館前
	13:30	内田整形外科前
	13:35	合志市役所 西合志庁舎バス停
	13:30	ユトリック東公園前
	13:33	木原野区公民館入口

注) 健診データは受診者のプライバシーに十分考慮した上で皆さんの健康づくりに活用させていただきます。

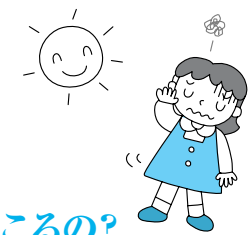
H Health



健康の すゝめ

問い合わせ先
健康づくり推進課 健康推進班(西合志庁舎) ☎242-1183

熱中症



●熱中症とは…

体の中と外の『あつさ』によって引き起こされるさまざまな体の不調で、熱失神、熱疲労、熱射病、熱けいれんに分けられます。
熱中症の事故は適切に予防さえすれば防げるものです。

●どんなときに起こるの?

熱中症は急に暑くなったときに多く発生します。梅雨の合間に突然気温が上昇した日や梅雨明けの蒸し暑い日、気温はあまり高くないが湿度が高い場合など事故が起こりやすいといわれています。



●熱中症の症状は?

めまい、失神、顔面蒼白、だるさ、頭痛、吐き気など

●熱中症の予防法は?

- ・炎天下や非常に暑い場所での長時間の作業やスポーツは避けましょう。
- ・水分と塩分を十分に補給しましょう。(スポーツドリンクなど塩分と糖分を飲みやすく配合したものもよい。)
- ・体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。
- ・こまめに休憩をとりましょう。
- ・外出時は帽子をかぶる・日傘をさすなど、直射日光に当たらないようにしましょう。
- ・通気性、吸湿性のよい素材の服装ですごしましょう。

●少しでも熱中症かな?と思ったら

- ・風通しのよい日陰や、冷房の効いた所に移動しましょう。
- ・衣類をゆるめたり、脱がせて体からの熱の放散を助けましょう。
- ・冷たい水や氷のう(冷たいペットボトルでも代用できます)でできるだけ早く冷やしましょう。脇の下、太ももの付け根、首を冷やすと効果的です。
- ・水分補給を。大量の発汗があった場合には汗で失われた塩分も適切に補えるスポーツドリンクなどが最適です。ただし応答がない、意識がはっきりしていない場合は気道に流れ込む危険がありますので控えましょう。
- ・早めに医療機関で受診しましょう。自力での水分摂取ができないときは緊急で医療機関に搬送することが最優先になります。