



総合健診の結果を確認しましょう！

今年度の総合健診では、7日間で928人の方が受診しました。そのうち、特定健診を受診したのは389人、後期高齢者健診を受診したのは233人でした。

また、今年度からインターネット予約を導入し、時間ごとの予約人数を管理したことで、例年より待ち時間が短縮され、スムーズに受診していただくことができました。

健診は、ご自身の健康状態を知り、生活習慣を見直す大切な機会です。健康管理のためにも、年に1回は健診を受けましょう。

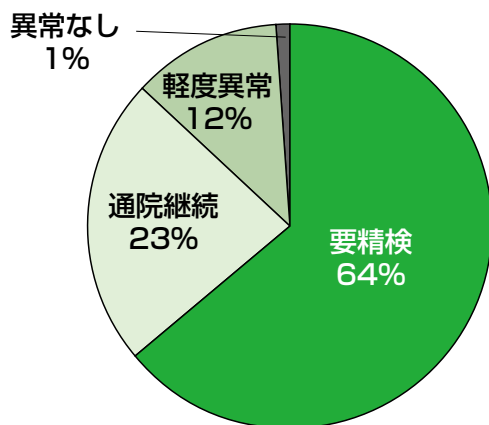


特定健診の結果

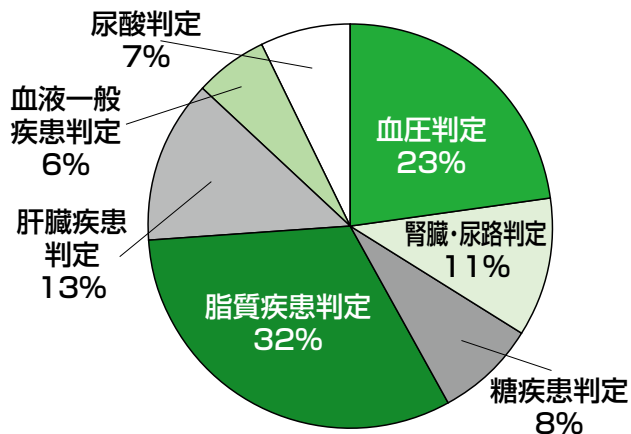
特定健診は、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防や早期発見を目的とした健診です。今年度は特定健診受診者のうち64%の方が要精密検査となりました。高血圧や脂質異常、高血糖などは、自覚症状がないまま進行することがあります。放置すると生活習慣病を発症し、脳梗塞や心疾患などの重い病気につながるおそれがあります。

要精密検査となった場合は、必ず医療機関を受診し、医師の指示のもと、治療や生活習慣の改善に取り組みましょう。

特定健康結果の内訳



要精密検査の内訳



令和8年度平田村敬老会について

令和8年度平田村敬老会を令和8年9月13日(日)午前9時30分より、平田村勤労者体育センターにおいて実施します。

対象となる方は村内に居住する75歳以上の方(今年度中に75歳になる方を含む。)です。対象者には別途ご案内しますので、ぜひご来場ください。



熱中症に注意！



「熱中症」は、高温な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態をさします。



熱中症の初期サイン

- ① めまいや立ちくらみ・・・体温調節のために血流が皮膚に集中し、脳への血流が一時的に不足している
- ② 筋肉の痙攣やこむら返り・・・体内の水分や塩分が不足している
- ③ いつもと違う汗のかき方・・・体温調節機能が乱れている

熱中症が進行すると「頭痛」「吐き気」「倦怠感」「意識がもうろうとする」などの症状が現れます。
中等度の熱中症と考えられるため、早急に医療機関の受診が必要です。



熱中症予防のために



暑さを避ける！

- 快適な温度湿度管理・・・・・・・・エアコン等を活用して室温は28℃以下、湿度は40～60%に
- 日差し対策や服装を工夫・・・日傘や帽子の活用や、風通しの良い綿や麻などの素材を選ぶ
- 涼しい時間に活動・・・・・・・・屋外での活動は日中の暑い時間をさけて、朝や夕方の涼しい時間帯に
- からだを冷やす・・・・・・・・保冷剤・氷・冷たいタオルなどでからだを冷やす

『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう



こまめに水分補給する！

室内でも、外出時でも、喉の渇きを感じていなくてもこまめに水分補給を！

初期段階では本人が異変に気づかないことが多く、特に高齢者や子どもは症状をうまく伝えることができない可能性があります。顔色や言動などに注意し、周囲の人が異変に気づくことも大切です。

健康福祉課 ☎55-3119

～8月は食品衛生週間～ 家庭での食中毒を防止しましょう！

食中毒は、飲食店や旅館での食事が原因と思われるがちですが、家庭でも発生していることをご存じですか？
国の統計では、家庭での食中毒の発生件数は全体の1割程度となっていますが、報告のない事例を含めると実際にはもっと多く発生しているといわれています。

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスなどが食べ物に付着し、体内へ進入することによって発生します。
暑くなるこれからの季節は、腸管出血性大腸菌O157などの細菌による食中毒の発生が多くなります。
次のルールを守って、健康に楽しい夏を過ごしましょう。

【食中毒予防のルール】

- ・小まめな手洗い 石けんを使って丁寧に
- ・調理器具の洗浄消毒 使用後はすぐに洗って清潔を保つ
- ・食材の冷蔵保管 要冷蔵品は素早く冷蔵庫へ
- ・十分な加熱 肉や魚はしっかり中まで加熱を
- ・できたらすぐ食べる すぐ食べない時は冷蔵庫へ

