

委員
急募

西原町中央公民館の再整備について一緒に考えませんか？

町では今年度、中央公民館の今後のあり方を検討するための委員会を設置します。そこで、町民のみならずから委員を募集しますので、ご興味がある方はお問い合わせください。

【応募期間】令和4年7月14日(木)

■作業内容やスケジュール、応募方法などの詳細は、企画財政課までお問い合わせください。▲詳細はこちら



お問い合わせ 企画財政課 チャレンジプロジェクトチーム ☎945-4533

集団健診の予約は確実に。

集団健診ではがん検診、20代30代健診がお得な値段で受診できますよ♪

■ 特定健診、胃・肺・大腸がん検診 ■

場 所 西原町保健センター(役場内) 受付時間 8:00~11:00

自己負担額 特定健診:(20代30代)1,300円、(40歳以上)無料
胃がん:1,000円、肺がん:400円、大腸がん:600円



予約申し込み先 沖縄県健康づくり財団(電話番号:098-889-6492) *予約受付時間8:30~12:00、13:00~16:00

日 程	対象行政区	予約期間	
		電話予約	web予約
7/14 木	小橋川、内間、内間団地、嘉手苅、坂田 坂田高層住宅、棚原、上原、森川、千原、呉屋 西原団地、徳佐田、西原台団地、津花波	終了	終了
8/3 水	幸地、幸地高層住宅、兼久、与那城、我謝、美咲	7/4(月)~7/6(水)	終了
8/20 土	全行政区の方	7/20(水)~7/22(金)	7/1(金)~7/18(月)

※集団健診の年間計画については、ホームページまたは健診ガイドをご確認ください。

特定健診の受信状況(令和4年6月1日現在)

受診率	36.6%
【比較】前年度同時期	33.6%
令和3年度受診率目標	60.0%
目標まであと	1,247人

SMS(ショートメッセージサービス)による特定健診等のご案内

西原町国民健康保険に加入されている皆様へ。ショートメッセージサービスによる特定健診お知らせメールを送付します。健康保険課電話番号【098-911-9163】から送信されます【ソフトバンク除く】。

お問い合わせ 健康保険課 保健予防係 ☎911-9163

医療法人
和み会

城間 医院

西原中学校向かい
電話: (098) 945-4551

内 科 胃・大腸カメラ
生活習慣病 など

心 療 科 心の不調
睡眠障害 など

健康だより

熱中症に気を付けて

今年も本格的に暑い季節がやってきました。その際に気を付けたいのが熱中症です。熱中症とは、体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称です。熱中症は時に死に至る恐れのある病態ですが、適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。

熱中症予防の基本

- 脱水にならないようにする。
- 体温の上昇を抑える。

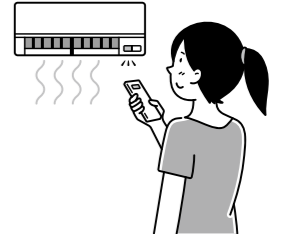


日常生活では

- ・からだ(体調、暑さへの慣れ)への配慮
 - ・行動の工夫
 - ・住まいと衣服の工夫
- が必要です。

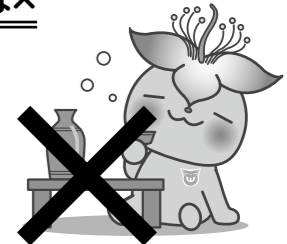
◎住まいの工夫 → 空調設備の利用について

住まいの工夫の一つに「空調設備(エアコン)を利用する」ことがあげられます。環境省は、冷房時の室温 28℃で快適に過ごせる服装への取り組みを促すライフスタイル「クールビズ」を推進していますが、この「室温 28℃」はエアコンの設定温度ではありません。冷房の設定温度を 28℃にしても、室内が必ずしも 28℃になるとは限りません。そのような場合は設定温度を下げることも考えられます。



◎こまめに水分を補給しましょう → アルコール飲料での水分補給は×

体温を下げるためには、しっかりと汗をかくことが重要です。体温調節のためには、汗で失った水分や塩分を適切に補給する必要があります。なお、どのような種類の酒であっても、アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうため、汗で失われた水分をビール等で補給しようとする考え方は誤りです。一旦吸収した水分も、それ以上の水分とともに、後に尿で失われてしまいます。



◎急に暑くなる日や継続する暑さに注意しましょう。

人間が上手に発汗できるようになるには、暑さへの慣れが必要です。暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経つと、汗がより早く出るようになって、体温上昇を防ぐのが上手になってきます。さらに、3~4週間経つと、汗に無駄な塩分を出さないようになり、熱けいれんや塩分欠乏によるその他の症状が生じるのを防ぎます。このようなことから、急に暑くなった日は熱中症になりやすいのです。暑いときには無理をせず、徐々に暑さになれるように工夫しましょう。また、厳しい暑さが続くときは、不要な外出や屋外での作業は控えましょう。

その他の工夫については、熱中症予防情報サイト(環境省)のホームページをご確認ください。(参考:環境省 熱中症環境保健マニュアル 2022)

《西原町給水工事指定店》

台所・浴室・トイレ
水廻りのリフォーム

水道管取替え工事

お見積り無料!!



サンリフォーム沖縄

西原町字内間111-2
TEL.882-9155



☎0120-882-916

お気軽に
お電話下さい。

