



健康はむら21マスコット
はむりっちゃん

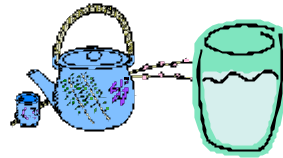
健康づくり推進員のちょっといい話 Vol.1

夏を元気に！ 水分補給について

からだの60%は水分です。
のどが渴く前に、こまめに水分をとりましょう。

ふだんの水分補給は水やお茶で

糖分のない水やお茶がおすすめです。
冷房のきいた部屋で過ごすことが多い方は、
温かい飲み物がよいでしょう。
自律神経のはたらきを整えます。



ジュースやスポーツ飲料には500mlペットボトル1本あたり
30~50gの糖分が含まれています。糖分のとりすぎに注意！

長時間の運動時や大量に汗をかいた時の水分補給は 電解質を含む飲料やごく薄い塩水がおすすめ

冷たい飲み物がよいでしょう。
深部体温が下がります。また、水分が
早く腸に届くため体内に吸収されやすくなります。



ビールなどのアルコールには利尿作用があるため、
体内の水分を減らしてしまいます。

健康づくり推進員おすすめ 夏ばて予防のコツ

～ 気をつけよう 暴飲 暴食 健康管理 ～

食事は1日3回きちんととり、酢・レモン・香辛料で食欲増進を！
軽い運動をしたり冷房を上手に利用して十分な睡眠を！
シャワー浴や濡れタオルを首やわきの下にあて体温を下げる工夫を！

健康づくり推進員：市民の健康づくり普及啓発を目的に、町内会・自治会・各種団体から選出されています。

8月21日から
受付開始

乳がん・子宮がん検診

今年度より、対象者、及び検診期間が変更となっています。
受診方法をご確認の上、お申し込みください。



乳がん検診

| | |
|--------|--|
| 期間 | 9月19日(火)から12月28日(木)まで間の指定日 (ただし、祝祭日・土日を除く) |
| 時間 | 午前8時30分～ (1時間程度) |
| 対象 | 平成18年4月1日現在、40歳以上で、昨年度(平成17年10月11月、平成18年2月・3月)未受診の市民の方(女性のみ) |
| 定員 | 500人 (予約制・先着順) |
| 内容 | 問診、視触診及びマンモグラフィ検査(乳房X線撮影) |
| 費用 | 40歳代の方・・・1300円(マンモグラフィ2方向) 50歳以上の方・・・800円(マンモグラフィ1方向) |
| 実施医療機関 | 公立福生病院 |
| 申込み | 8月21日(月)から、直接保健センターへ |

子宮がん検診

| | |
|--------|---|
| 期間 | 9月1日(金)から11月29日(水) |
| 対象 | 平成18年4月1日現在、20歳以上で、昨年度(平成17年9月10月、平成18年1月・2月)未受診の市民の方(女性のみ) |
| 費用 | 無料 |
| 実施医療機関 | 三枝産婦人科・尾形産婦人科クリニック |
| 申込み | 8月21日(月)から11月27日(月)に直接保健センターへ |

今年度より、変更点が2点あります

対象者は、昨年度未受診の方となりました
従来は「平成 年4月1日現在偶数年齢の方」としていましたが、
今年度からは、偶数・奇数に関わらず、昨年度受けていない方
が対象となります。

検診期間は、秋に集中して実施いたします
従来は、秋の検診期間と、1月～3月の期間と、大きく二つの期間
に分け、実施していましたが、今年度より秋に集中して実施します。
1月から3月の期間の検診はありませんので、ご注意ください。



お問い合わせは・・・羽村市保健センター 555-1111(代)