

集団健診ではがん検診がお得な値段で受診できますよ♪ **集団健診の予約は確実に。**

【特定健診、胃・肺・大腸がん検診】

場所 西原町保健センター(西原町役場) **受付時間** 8:00~11:00
自己負担額 20代30代健診 1,300円、 特定健診(40歳以上) 無料、 心電図(国保加入65歳以上) 無料、
 がん検診(40歳以上)：胃がん(偶数年齢) 1,000円、 肺がん 400円、 大腸がん 600円

日程	対象行政区	<Web予約・受付期間>	<電話予約・受付期間>
		(西原町ホームページ) 	電話番号 098-889-6492 (沖縄県健康づくり財団)
8/8 木	千原、内間、県宮内間団地、 平園、兼久、西原ハイツ、 池田	6/13(木)~7/12(金) 24時間対応	7/10(水)~7/12(金) 8:30~12:00、13:00~16:00
9/1 日	棚原、徳佐田、森川、坂田、 掛保久、我謝、桃原、小波津、 小波津団地、県宮西原団地	7/4(木)~8/2(金) 24時間対応	7/31(水)~8/2(金) 8:30~12:00、13:00~16:00

※予約受付期間中でも定員に達し次第、受付を終了する場合があります。ご了承ください。

西原町健康づくり推進員の募集

町民のみなさまの生活習慣病を早期発見・早期予防することを目的に、健診受診の呼びかけ、町健康づくり事業への協力等を担う有償ボランティアを募集しています。ご興味のある方は、お気軽にお問合わせください♪

【対象】 30歳~60歳代で健康づくりや地域活動に関心がある方

【養成講座】 令和6年8月~10月のうち2回 予定 【応募方法】 健康保険課 保健予防係への電話

お問い合わせ 健康保険課 保健予防係 ☎098-911-9163

健康だより

熱中症に気を付けましょう

厳しい暑さがつづく季節になり、熱中症の発症が増えてくる時期です。熱中症予防をしながら暑い季節を乗り越えましょう。熱中症とは体温の上昇と調整機能(体内の水分と塩分)のバランスが崩れ、身体に熱が溜まり、臓器が高温にさらされている状態です。時に亡くなる場合もあります。

熱中症は、気温や湿度が高い、風がない、急に暑くなる、寝不足や体調不良、慣れない運動や屋外作業などが複雑に混ざり合い発症します。予防方法を知り、実践することで熱中症を予防しましょう。

熱中症の最も多い発生場所は住居です

「沖縄県内における熱中症による救急搬送人員」(令和5年5月~9月)によると、最も多い発生場所は住居(37%)、続いて屋外(22%)となっています。室内でじっとしていても、室温や湿度が高い場合に熱中症になる可能性があります。室内でも対策が必要です!

予防するには(住居編)

- ①部屋に温湿度計を設置する
自分のいる環境を客観的に把握しましょう。
- ②昼夜問わずエアコンを利用する
室内や夜間でも熱中症は発生します。
室温が28℃を超えないようにしましょう。
- ③すだれやカーテンを活用し、直射日光を遮る
省エネ効果も得られます。
- ④のどが渇かなくても水分補給(1時間ごとにコップ1杯)
特に高齢者はのどの渇きを感じにくくなっています。
- ⑤涼しい衣服を着る
- ⑥シャワーやタオルで体を冷やす



※詳しい情報は「環境省熱中症予防情報サイト」をご覧ください。

私たちが母子保健推進員です!!



安里 キヨ子 美咲・東崎・我謝 | 伊波 嘉子 上原2丁目 | 宮城 真理 小波津・小波津団地 | 新垣 きよみ 棚原1丁目・字棚原 | 小谷 林 内間 | 花城 幸子 与那城 | 池間 綾子 上原1丁目・字上原



亀山 千恵子 徳佐田・森川・千原 | 富村 美佐枝 坂田高層・坂田・坂田ハイツ・翁長 | 外間 絵美子 嘉手苺・掛保久 | 宮城 健子 翁長(坂田小下~下翁長) | 下地 昌子 県宮西原団地・呉屋・津花波 | 玉那覇 隆子 小那覇 | 比嘉 朝子 平園・西原ハイツ 安室・桃原



高良 一恵 兼久 | 桃原 康代 兼久 | 伊良部 典子 池田・幸地・幸地高層・幸地ハイツ | 笹倉 絹代 字棚原・翁長(坂田小付近) | 石川 章子 我謝(小学校側) | 安里 由美 小橋川 | 当山 浩子 小那覇



母子保健推進員ってどんな人たちなの?

母子保健推進員の活動は
 ①乳幼児健診での身体計測 ②健診未受診者の受診勧奨 ③ベビースクールでの託児
 ④こにちは赤ちゃん訪問事業 などで活躍しています。

こにちは赤ちゃん訪問事業は、全国の市町村で実施して生後4か月までの赤ちゃんがいる家を全て訪問します。子育て情報をお届けしながら訪問するので、お気軽に声をかけてください。

子育て中の皆さん! 地域のママ友、母子保健推進員をよろしくお願いします!

【お問い合わせ】 こども課 母子保健係 ☎098-945-5311(内線:2710・2711・2712)

目頃の感謝を込めて♡

外壁塗装・屋根防水工事 毎月先着**5名**様
 をご契約された方 **無料**

無料見積!! **無料相談!!** **無料**

塗装・防水・外構
リフォーム工事の専門店!

~真心込めて~
ちゅららペイント

TEL 098-945-7170
 西原町字兼久 261-2 ちゅらら工房 検査
 ちゅらら工房 株式会社 ちゅらら工房見て下さい