

関市健診は、

照会先 関市保健センター ☎ 24-0111

市内指定医療機関でも受けられます！

市内 40 の指定医療機関で、関市健診（個別健診）を行っています。

- ◆より多くの方が受診できるよう、受け入れ人数を増やした医療機関もあります。
- ◆個別健診は、かかりつけ医で、ご自分の予定などに合わせて、いくつかの健診を同じ日に受けることもできます。
- ◆健診費用は、集団健診と同じです。
- ◆ご予約など詳細は、各医療機関にお問い合わせください。
- ◎市内指定医療機関一覧、集団健診の日程、健診内容などの詳細は、関市健診受診券に同封のチラシまたは市ホームページをご覧ください。

年に1回は健診を受け、健康で安心な生活を送りましょう。



「受けて安心！ がん検診」

保健センター職員のポロシャツや
手提げ袋でがん検診をPRしています！



保健センター 健康だより

照会先 関市保健センター ☎ 24-0111

夏の健康に気をつけて 暑い夏を乗り切りましょう！

梅雨が明け、暑～い夏になりますが、「体がだるい」「食欲がない」「やる気がおきない」といった夏バテの症状は出ていませんか。

- ☀冷房のかけ過ぎは、体の冷えやだるさ、頭痛など冷房病の原因となります。
- ☀汗で失われた水分を補わないと、脱水症状を引き起こします。こまめに水分とミネラル分を補給しましょう。
- ☀水分を補給するには
 - ×冷えたビールは、アルコールによる利尿作用で、逆に水分不足にも。
 - ×冷たい清涼飲料水は、糖分には疲労回復効果がありますが、空腹感を感じなくなり、たくさん飲むと、胃の働きが悪くなって食欲不振の原因にも。
- ◎胃腸にもやさしい温かい飲み物が適しています。
- ☀食事は、1日3食を心がけ、良質のタンパク質に富む食品や新鮮な野菜・果実などをとることが大切です。
香辛料は、味や香りが胃の運動や胃液の分泌を促進するなど、食欲増進作用があります。
- ☀規則正しい生活を心がけ、疲労回復に努めましょう。
また、熱中症の発生は7～8月がピークです。
熱中症の予防には「こまめな水分補給」と「暑さを避ける」ことが大切です。
屋外だけでなく、室内でも注意が必要です。体調管理に気をつけるとともに、周りの人にも気を配り、お互いに予防を呼びかけましょう。