

梅雨も明け、本格的な夏を迎えましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
暑さ厳しき折、くれぐれもご自愛ください。



皆様、健康診断は受けられましたか？



生活習慣病といわれる糖尿病や高血圧・脂質異常症は、最初は症状がなくても心筋梗塞・脳卒中などの重大な病気につながります。特定健診はメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目して、これらの病気の有無を検査します。

生活習慣病は一人一人がバランスの取れた食生活・適度な運動習慣を身に付けることにより予防可能です。ご自身の健康状態を毎年確認し、健康作りにつなげていくことが重要です。1年に一度特定健診を受診し、生活習慣の改善が必要な方は、特定保健指導を受けましょう。

<特定健診>…40～74歳の方

- すべての方が対象です
ご家族（被扶養者）も対象です
- 治療中の方も対象となります
- 自己負担はご加入の保険によって異なります

- 全国健康保険協会（協会けんぽ） 092-284-5840
- 福岡県後期高齢者医療広域連合 092-651-3111
- 健康保険組合・共済組合
…お勤めの事業所、又は、お手持ちの健康保険証に記載のある健康保険にご連絡下さい。
- 国民保険
…各市町村、国保組合の担当窓口

<健康診査>（後期高齢者医療）…75歳以上の方

- 糖尿病や高血圧・脂質異常症などの生活習慣病ですでに治療中の方は対象となりません
- 自己負担 500円

- 健診には集団健診と個人健診とあります。
- 各種がん検診もあります。詳しくは、ご確認ください。



※お勤めの方で、事業主健診（お勤め先で実施する健診）を受診された方、又は受診予定の方は、新たに特定健診を受診する必要はありません。

厚生労働省 HP・福岡県保険者協議会ポスターより抜粋・引用

お知らせ

協会けんぽにご加入の方は、任意にて肝炎ウイルス検査が¥612で検査できます。

詳しくは、健診時に送付されます、書類をご確認ください。

※肝炎ウイルス検査を受けられた方は、結果をご確認の上、医療機関にご相談下さい。



成人歯科健診ご存知ですか？



歯および歯周の状況チェック・ブラッシング指導

※各市町村により対象年齢・料金が異なります。

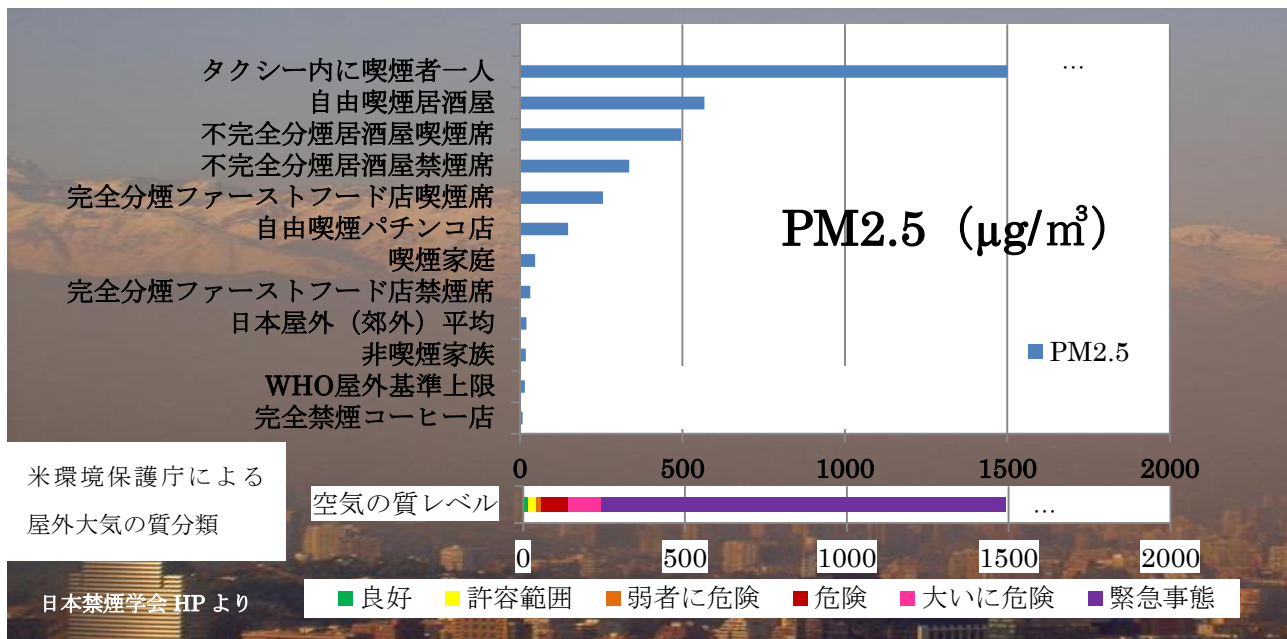
（苅田町）今年度 40歳・45歳・50歳・60歳以上の方 **無料**（子育て健康課 健康づくり担当 093-436-5110）

（行橋市）今年度 40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・70歳の方 **¥100**（健康づくり推進係 0930-23-8888）



PM2.5 とは、大気中に浮遊している直径が千分の 2.5 μm 以下の小さな粒子のことです。非常に小さいため（髪の毛の太さの 1/30 程度）、肺の奥深くまで入りやすく、呼吸器系への影響に加え循環器系への影響が心配されています。近頃はテレビの天気予報と一緒に、PM2.5 情報も発表されるほど認知度が高いものです。たばこの煙も PM2.5 です！

喫煙者は大気汚染物質を体内に取り込み、非喫煙者は高濃度の大气汚染に晒される。という事です。大気汚染が深刻な中国の PM2.5 濃度は 400~900 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ です…



熱中症にご注意下さい！

<軽症>

熱けいれん…発汗による塩分ミネラルが不足し筋肉のけいれんを起こす

熱失神…発汗による脱水と血管拡張で血圧低下・めまい・失神などを起こす

<中等症>

熱疲労…発汗による水分や塩分の補給が追いつかず脱水症状となる

<重症>

熱射病…高温多湿な場所に長時間いた時、作業した時に起こる

- ・体温調節機能が破綻する事で倦怠・頭痛・めまい・意識障害を伴う

- ・汗が出ず 40 度以上の高体温となり生命にかかわることもある

対策：帽子を被り、首にタオルを巻くなど直射日光に当たらないようにする。

- ・こまめに水分補給！水だけでなく、塩分を含んだアメを舐めたりスポーツドリンクなどを摂取しましょう

健康レシピ

疲労回復にビタミン B1 とクエン酸を！

<材料>

- ・豚肉…300 g ・大根の葉…大根 1 本分
- ・梅干し…2~3 個 (ペースト状にする)
- ・油、塩コショウ…適量

- 1.大根の葉を 2cm 幅に、豚肉を食べやすい大きさに切る
- 2.フライパンに大根の葉 (シャキッと感残して) →豚肉→塩コショウ→火を止めて梅干しを加える→出来上がり！



STAFF 雑談

今年の梅雨はお天気が続きましたが、夏のゲリラ豪雨・台風はどうなることでしょうか…

さて、前回当センタースタッフによる

「-3 kg 宣言！」途中経過は…

「変化なしです(ノ口)…」…次回へ期待！！