

さわやか健康センターだより

申し込み・問い合わせ

さわやか健康センター
子ども家庭支援センター 共通

TEL 5-1856 FAX 5-1857

メールアドレス

さわやか健康センター kenkou@nijijima.com

子ども家庭支援センター kodomo@nijijima.com

フライデーナイトウォーキング

7月の実施予定

5日、12日、19日、26日の

毎週金曜日、午後8時〜

○集合場所 夕日の丘

※集合場所が変更になる場合
もありますので放送をお聞き
下さい。

※雨天中止。歩行中の不測の
事故などについては、各自で
十分に注意を払って下さい。

【生活の中に運動を取り入れよ
う！分科会】

熱中症に 気をつけましょう！

熱中症とは、暑さによって起
きる様々な体調不良の状態のこ
とです（日射病、熱射病）。

気温が高い（28℃以上）、湿
度が高い（70%以上）、日差し
が強い、風がない、暑い夜、熱
帯夜の翌日は注意が必要です。

▼熱中症になってしまったら

・意識がはっきりしていない場合
↓涼しい場所に避難し、身体
を冷やし水分を補給します。

・意識がもうろうとしている場合
↓近くに人がいれば緊急のサ
イン等をだすなどを行い、急い
で病院で診察を受けて下さい。

▼熱中症の予防

・炎天下の野外活動時には帽子
などをかぶり、無理をしない。
日陰など涼しい場所でもまめに
水分をとる。

・通気性の良い、吸湿、速乾の
衣類を着用する。

・こまめな水分補給と汗をたく
さんかいた時は塩分も少量補給
する。

・エアコン、扇風機を上手に利
用する。

・体調が悪いときは無理をせず、

日頃から睡眠や栄養をしっかりと
り体調管理に努める。

▼高齢者の方へ

高齢者の方の水分不足は血液
が濃くなり、脳梗塞などを起こ
しやすくなり、大変危険です。
水分をこまめに取りましょう。
熱中症は室内でもおこります。
気温や湿度の高い日は我慢せず
エアコンや扇風機などで暑さを
避けましょう。



医療券（気管支ぜん息） の更新を忘れずに！

有効期間満了の1ヶ月前を目
安に手続きを行ってください。

●大気汚染医療費助成制度

のご案内

【対象者】

次の①〜④の要件を全て満たす
方。

①気管支ぜん息・その続発症に
罹患している。

②東京都内に引き続き1年（3
歳未満は6ヶ月）以上、住所を
有する。

③健康保険等に加入している。

④喫煙していない。

【助成の内容】

認定された疾病の治療に要し
た医療費のうち、保険適用後の
自己負担額を助成します。

【申請手続】

さわやか健康センター・各支所

【更新申請】

必要書類は有効期間満了の約
2ヶ月前にお送りします。届か
ない場合は、お問い合わせくだ
さい。

※有効期間満了までに手続きを
行わなかった場合、改めて新規
認定を受ける必要があります。

【問い合わせ】

・手続きについて

↓さわやか健康センター・各支所

・制度について

↓福祉保険局環境保健衛生課

☎03-533204491



定期予防接種☆要予約

▼新島地区

とき 7月3日(水) 17日(水)

8月7日(水) 21日(水)

時間 午後3時半〜4時半

場所 本村診療所

▼式根島地区

とき 7月4日(木) 18日(木)

8月1日(木) 15日(木)

時間 午後3時〜3時半

場所 式根島診療所

▼持ち物

母子健康手帳、予防票

▼予約締切日

接種日の前週の金曜日まで

▼お願い

予防接種の後は、体調に変化
がおきることがあります。
診療所の中で30分ほど休んで
ください。

問い合わせ・予約

さわやか健康センター

☎(5)1856