

# さわやか健康センターだより

さわやか健康センターだより内の申し込み・問い合わせ・予約は下記にお問い合わせください。

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

## 胃がん検診について

日本人の死因の1位は「がん」で、2人に1人が「がん」になると言われています。その中でも、胃がんは日本で診断された人が最も多いがんで、40歳代後半から増加しはじめ、早い段階で自覚症状が出ることは少なく、かなり進行しても無症状の場合があります。喫煙、塩分の多い食品の摂取、野菜や果物の摂取不足などの生活習慣や、ヘリコバクターピロリ菌の持続感染などが原因と言われています。早期胃がんの場合は、多くの患者さんが検診によって発見されています。症状の有無

にかかわらず、毎年定期的に検診を受けることが、早期発見のために最も重要なことです。新島村の胃がん検診は、1年に1回です。この機会に胃がん検診を受診しましょう。ご自身で受診した場合、5,000円以上の費用がかかりますが、村の補助により自己負担額1,000円で受診できます。

【とき】 9月10日(土)～16日(金)  
【場所】 さわやか健康センター  
【予約受付期間】

8月17日(水)～24日(水)まで  
【検診費用】 1,000円

胃がん検診はバリウムを飲んで行うX線撮影です。完全予約制です。受診希望者は、忘れずに必ず予約してください。※式根島の方には、にしき無料乗船券を発行します。詳しくはさわやか健康センターへお問い合わせください。

## 定期予防接種★要予約

### ▼新島地区

【とき】 8月3日(水)、17日(水)、9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】 8月4日(木)、9月1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、予診票

【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。

## 新島もんもクラブ講習会

新島もんもクラブ援助会員説明講習会に参加しませんか。

【とき】 8月26日(金)

【時間】 午後1時20分～4時30分

【場所】 さわやか健康センター

【内容】 実習「子どもの救急法」  
講師：太田保健師

講演「もんものための『いざ』という時マニュアル」  
病気の兆候があらわれた時の対処法等を学びます。

講師：貝原医師  
もんもクラブの説明や交流(希望者のみ)

【対象者】 会員でなくても参加は自由です。実習、講演だけの参加もできます。予約は不要です。

【持ち物】 印鑑(入会を検討している方)、動きやすい服装で、お誘い合わせの上、ご参加ください。

# 熱中症を予防しましょう

## < 熱中症 >

熱中症とは、気温や湿度の高い環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節ができず、体内に熱がこもった状態です。

屋外だけでなく、室内で何もしていない時でも発症するので注意が必要です。

## < 熱中症の予防 >

- ・室内では…  
扇風機やエアコンで温度調節
- ・外出時には…  
日傘や帽子の着用  
日陰の利用、こまめな休憩
- ・暑さを避けるために…  
通気性の良い、吸湿、速乾性の衣類を着用  
のどの乾きを感じなくても、こまめに水分・塩分などの補給
- ・日頃から…  
睡眠をしっかりと取り、バランスのよい食事と体力づくりを



## < 熱中症が疑われる人をみかけたら… >

涼しい場所へ避難させ、体を冷やし、水分を補給しましょう。

自力で水が飲めない、意識が無い場合は、急いで診療所に連絡しましょう。

※ 熱中症の情報は、厚生労働省・環境省・気象庁・消防庁のホームページも参考にしてください。