

参加しましょう！カゴメとベジアップ

町の総合検診で健診を受けていただいた方は同時に「推定尿中食塩量」の検査を行っています。推奨される1日の塩分量は男性で7.5g、女性で6.5g未満となっています。野菜や果物に多く含まれているカリウムには摂取しすぎた塩分の排泄を促す作用があると言われています。

効果的な野菜の摂り方について学び、実際にどのくらい野菜を摂取できているか、どのくらい塩分を摂取しているか測定できます。健診を受けて「高かった」

という方や他の健診を受けているので推定尿中塩分量を検査してみたいという方はぜひご参加ください。

■日時 令和6年10月16日（水）
午後6時～午後7時30分
（2回シリーズで行います。
2回目は12月上旬の予定です）

■場所 保健センター

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040



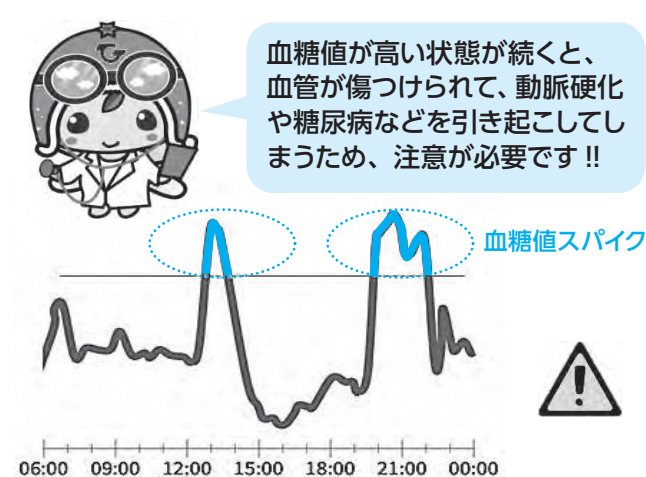
じぶんで血糖チェックをはじめませんか？

一般的な健康診査では分からない、1日の血糖値（グルコース値）の変化を目で見て、自分に合った生活習慣の改善方法を見つけることができます。

例えば…パンと白米ではどちらが血糖値が上がりにくいのか、食事の後に運動をすると血糖値の上がり方に変化が…など、自分の体質を知って、楽しみながら生活改善に取り組みます！

3回のセミナーと、2週間の血糖値（グルコース値）測定を行うプラン（10月～12月）です！

■対象 20歳以上で糖尿病の治療をしていない方
■定員 先着20名
■料金 無料
■申込締切 9月30日（月）



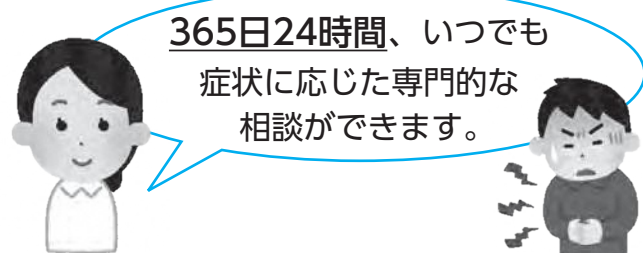
問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

救急電話相談窓口について

「すぐに病院に行った方がよいか」や「救急車を呼ぶべきか」悩んだり、ためらう時に、専門的な相談ができます。

■福島県救急電話相談（#7119）をご利用ください。

#7119



■15歳未満の方で夜間急に具合が悪くなったときは、福島県子ども救急電話相談（#8000）をご利用ください。

#8000



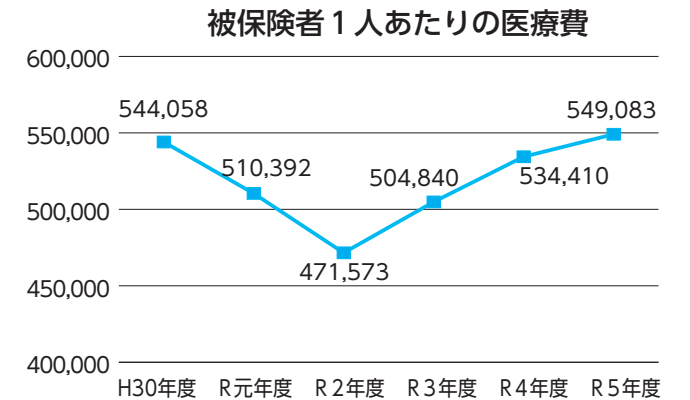
問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

広野町国民健康保険からのお知らせ

国民健康保険は、安心して医療を受けられるように加入者の皆さんが保険税を出しあって助け合う医療保険制度です。医療費と保険税は深く関わっていて、医療費が増えると国保の財源が圧迫され、保険税の引き上げを招くことがあります。

広野町国民健康保険の1人あたりの医療費の状況は図の通りとなっています。令和4年度では県内ワースト2位となっていて、たくさんの医療費がかかっている状況です。医療費がなぜ多くかかるのか、削減するために何をすべきか、今回を含め4回に渡って皆さんにお伝えします。

ぜひ、ご注目ください。



問 広野町 健康福祉課 ☎0240-27-2113

健診結果説明会（個別）のお知らせ

8月の総合検診を受診いただき、ありがとうございました。「健診は受けるけど、結果はあまり気にしない」「結果を見てもよくわからない」というお話を伺うことがあります。せっかく受けた健診ですので、次は結果を健康管理に生かしましょう。

お一人ずつ説明させていただきますので、事前のお申込みをお願いいたします。

■日時 令和6年10月1日（火）～2日（水）
午前9時～正午、午後1時～5時
■場所 保健センター
■内容 健診結果を見ながら、保健師と一緒に内容の確認と生活習慣の振り返りをします。
■申込み・問合せ
広野町 保健センター ☎0240-27-3040

こころの病気を知ろう

■こころの病気は、誰でもかかりうる病気です。

日本人のおよそ30人に1人の割合でこころの病気により病院に通院や入院をしています。こころの病気は誰にでもかかる可能性のある病気です。

■こころの病気は回復しうる病気です。

もしこころの病気にかかったとしても多くの場合は治療により回復し、また安定した生活をおくることができるようになります。体の病気と同じように治療を受け、焦らずじっくり治しましょう。

■こころの病気を理解しましょう。

こころの病気は外から見ても気づかないことがあります。本人が苦しんでいても周りの人からはわかりにくいものです。こころの病気を正しく理解することはとても大切です。

問 広野町 保健センター
☎0240-27-3040



残暑の熱中症予防

9月でも最高気温が30度を超える真夏日が多くみられ、熱中症になりやすくなります。また、夏バテなど体が疲れている場合にも、熱中症には注意が必要です。天気予報や暑さ指数を参考に、気温が高い日や湿度が高い日は、予防行動をとりましょう。

■熱中症予防のポイント

■室温を測定し、エアコン・扇風機で温度をこまめに調節



■体を締め付けない涼しい服装で、外出時は日傘・帽子を着用
■こまめに水分補給を
喉の渇きを感じていなくても水分・塩分の補給も忘れずに
詳しくは、下記ホームページをご覧ください。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

福島県 熱中症予防 検索

