



# 夏本番! 熱中症に注意!

熱中症とは、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスがくずれ、体温の調節機能が低下し、体内に熱がたまって、さまざまな症状をおこす病気で、重症になると命の危険もあります。暑い夏を元気に過ごすため、熱中症のことをよく知り、しっかり予防しましょう。

## 予防対策

こまめな水分・塩分の補給

炎天下での長時間の作業や海水浴はさける

通気性の良い涼しい服を着る

扇風機やエアコンを使った温度調整

打ち水をする

日傘や帽子の着用

日差しを遮り風は通す

- 節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください。
- 体調が悪いとき、朝食抜きや睡眠不足、二日酔いときは、暑い環境を避けましょう。
- 高齢者の方や子どもは特に注意が必要です。こまめに水分補給したり、扇風機やクーラーを使って、温度調整をしましょう。

# ほけん info.

## 応急処置

「めまい・立ちくらみ・頭痛・吐き気」などの症状の方を発見したら…

- ① 涼しい場所へ避難させる
  - ② 衣服をゆるめ、からだを冷やす
  - ③ 水分・塩分を補給させる
- 自分で水が飲めない、動けない、意識がはっきりしない場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう!



お問い合わせ 健康増進課 ☎ 853-7961

## 昨年の健診結果が改善!

～保健しどろの現場から その②～

60代 男性 Bさん



「認知症で徘徊癖がある母の介護のため、運動する時間がとれません。夕食も午後10時過ぎになることが多いので、その間に小腹がすくと菓子パンやサターアングギーなど間食が増えてしまいます…」

あつい調子です! あつと張り!

DATA	基準値	昨年	今年
● 体重		72.2	70.1 ↓
● BMI	～24.9	27.4	26.9 ↓
● 腹囲 (cm)	男～85	91	92 ↑
● 中性脂肪	～149	330	207 ↓
● LDL コレステロール	～119	192	169 ↓
● 尿酸	～7	7.2	6.4 ↓
● 血糖	～99	112	103 ↓
● HbA1c (NGSP 値)	～5.5	5.7	5.4 ↓

お母さんの介護で食事時間が不規則になりがちなのですが、食事摂取量を減らして、**-2kgの減量に成功**し、昨年よりも健診データが改善しました。本人の努力が伺えます。



保健指導スタッフ

今年の保健指導では、菓子パンやサターアングギーを控えること、遅い夕食は肥満につながる一因なので、夜10時過ぎにドカ食にならない工夫として、夕方6時と8時頃に小分けにしてつまむ「分食」を勧めました。また、体重は減っているものの腹囲は少し増えているため、運動をお勧めしたかったのですが、時間を作りにくいようなので、まずは食事改善から始めることになりました。Bさんは新たに、今の体重の5% (3.5kg) を減らす目標を掲げ、6ヶ月後に再度、面談を約束しました。改善、応援します!

お問い合わせ 特定健診課 ☎ 862-0564

## 3歳児健診を受けましょう!

市では3歳6か月～3歳7か月のお子さんを対象に3歳児健診をご案内しています。しかし、平成24年度的那覇市の受診率は75.7%で、全国受診率91.9%(平成23年度)と比べると低い受診率になっています。健診では、視覚、聴覚、運動、発達等の心身障害、その他の疾病及び異常を早期に発見し、適切な指導を行い、医療や保健につなげています。著しく成長する時期だからこそ、お子さんの成長を確認してみませんか? 日頃の育児の疑問や不安を相談しましょう。

- 場所: 那覇市保健センター (那覇市金城 3-5-3)
- 時期: 3歳6か月～3歳7か月の時期にご自宅に問診票を送付します。
- 費用: 無料
- 健診の主な内容: 問診・身体測定・歯科診察・小児科診察・歯科相談・保健相談・栄養相談
- 健診のポイント: お子さんの生活習慣や子育てについて、医師や保健師が相談にのります!

言葉の心配はありませんか?

目や耳の診察をしてみよう!

身長、体重はどのくらいになったかな?

食事やおやつとり方を一緒に確認しましょう!

むし歯予防のポイントとフッ素塗布が無料でできます。

お問い合わせ 地域保健課 ☎ 853-7962

地方独立行政法人 那覇市立病院 ☎ 884-5111(代表)

ゆいレール:「市立病院前」下車 [24時間 365日診療体制]

・診察をお受けできない場合がございます。お問い合わせください。  
 ・他の医療機関からの紹介状をお持ちでなく受診された際(初診時)に、初診料とは別に初診時選定療養費3,150円が必要となります。

診療時間・受付場所		月	火	水	木	金
内科	時間帯	○	○	○	○	○
	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○
小児科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○
外科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○
脳神経外科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○
皮膚科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○
産婦人科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○
耳鼻咽喉科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○
眼科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○
整形外科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○
泌尿器科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○
歯科口腔外科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○	○	○

☎・・・予約のある方    ☎・・・紹介状持参の方

## 献血、やろうよ!

あなたのすぐ近くに病気やけがなどで血液を必要としている人がいます。血液は人工的につくられず、また長期間保存することもできません。高齢化が進んで、血液はますます必要となりますが、献血をする人は年々減ってきています。医療現場で利用される血液は、みなさまの善意による献血によって支えられています。年に複数回献血をしていただくことで、副作用の少ないより安全性の高い血液を使用できます。献血へのご理解・ご協力をお願いします。



お問い合わせ 那覇市献血推進協議会 (健康増進課) ☎ 853-7961

## 子宮頸がんワクチン予防接種について

市では、子宮頸がんワクチン予防接種について副作用が起きる可能性があるとの国からの勧告を受け、現在積極的な接種の呼びかけや案内を行っていません。しかし、定期接種として無料接種は継続実施していますので、接種を希望される方は、ワクチンの有効性とリスクを理解した上で接種してください。1回または2回の接種が終了し、今後の接種を迷っている方は担当医と相談することをお勧めします。また、現状ではワクチン接種を行わないと考えている方は国の積極的勧奨が再開してから、あらためて接種の是非をご検討ください。

お問い合わせ 健康増進課 ☎ 853-7961

## 20代・30代のための 糖尿病予防健診・保健指導

那覇市保健所では、職場や地域で健診の機会がない20～30歳代の方へ無料で簡易健診・保健指導を実施しています。生活習慣病は症状がなく、若い世代から進行している場合も少なくありません。「数年、健診を受けていない」「お腹回りが気になる」「家族が糖尿病や高血圧で治療中」という方など、健診を受けて早い時期から自分の身体の状態を確認しましょう。

- 内容: 身体測定、血液・尿検査、保健・栄養指導
- 対象: 20～30歳代の方 (昭和49年4月1日～平成6年3月31日生まれ) ※那覇市国保加入者を除く(国保加入者は特定健診課へお問い合わせください)。
- 日時: 毎週火曜日 9時～16時
- 場所: 那覇市保健所1階
- 費用: 無料
- 申込: 電話(※要予約) 1日11人まで ※午前予約の方は朝食を食わずにお越しください。



お問い合わせ 健康増進課 ☎ 853-7961