

ほけんセンターだより

熱中症にご注意を…

【熱中症予防のポイント】

- ①暑さを避けましょう。涼しい服装や日傘、帽子などを上手に利用しましょう。
- ②のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- ③エアコンや扇風機なども上手に利用しましょう。
- ④日頃から体調管理に気を付けましょう。体調の悪い日は無理せず、休養を取りましょう。



暑さ本番前のこの時期は、暑さに体が十分慣れていません。また、コロナウイルス感染防止のため、マスク着用により熱中症のリスクがさらに高まります。熱中症の予防のポイントを確認し、気を付けて生活しましょう。

Information

詳細はこちら



健康
カレンダー



秩父市
HP



ママ、パパ応援

子育て支援アプリ
ちちぶっこ



子宮頸がん予防ワクチン接種

平成25年6月14日付けの厚生労働省通知に基づき、(これまで積極的勧奨を差し控えてきましたが、このたび国の通知により)令和4年4月1日から個別勧奨が再開することになりました。

小学校6年生～高校1年生の女子(平成18年4月2日～平成23年4月1日生まれ)、また接種機会を逃した平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれの方に予防接種を受けるための通知書類を、学校を通じて、または郵送でお渡ししています。通知にある委託医療機関に事前に予約を取り、受診ください。なお、自費で受けた方への償還払いについては詳細が決定次第、市報等でお知らせします。

献血とき



①7月23日(土) 10:00～11:45
13:00～16:00

※変更もありますので事前に確認をお願いします。

子育て世代包括支援センター

歯と口の健康を守ろう!

健康ちちぶ21では、歯と口の健康を守るための施策指標のひとつとして「3歳児健診でのむし歯がない児の割合」の増加をあげています。計画策定時(平成24年)は76.2%でしたが、令和3年度に3歳児健診を受けたお子さんでは、86.2%にむし歯がありませんでした。小学生になっても大人になっても食べる喜びや話す楽しみを保つために、正しい歯みがき習慣や強いあごを作るためよくかんで食べること、だらだら食べはしないことなどを続けていきましょう。

ところ(主催団体)

①秩父神社
(公益社団法人秩父青年会議所)

健康クイズ

ヒント:市報5月号

健康ちちぶ21(栄養・食生活)に関するもので、正しいものに○、誤っているものに×を付けてください。

- ①栄養・食生活に関する施策目標は全て達成している。
- ②中間評価(平成30年度実施)において朝食を欠食する人の割合は0%であった。
- ③野菜は1日350g以上取るとよい。
- ④健康づくりのためにはバランスの良い食事が必要である。

【回答欄】

①	②	③	④

※秩父市版健康マイレージのポイント付与対象外です。