

ほけんの宝箱

八王子市高齢者あんしん相談センター堀之内

(八王子市地域包括支援センター堀之内) 電話 042-679-1114
住所 八王子市堀之内1206 FAX 042-670-2212

ご挨拶

包括堀之内の医療職2名です。地域の皆様がいつでも自分らしく生活ができるようお手伝い出来ればと考えています。

不定期ではありますが、今後保健便りを発行出来ればと考えています。宜しくお願いします。



これから夏本番！マスクの熱中症にご注意。

新型コロナ感染対策によりマスクは外出時必需品です。マスクの中は**高温多湿**になり、熱を外に出すことが出来ません。喉の渇きが分かりにくく知らず知らず脱水が進んでいきます。

(熱中症症状)

めまい、だるい、吐き気、頭痛、汗をかく、立ちくらみ

症状悪化すると…意識消失、体が熱い、飲水できない、けいれん

熱中症 予防

- ・喉が渇いてなくても水分を定期的に飲む。
- (コーヒー・アルコールは利尿作用があるのでそれ以外の飲み物で)
- ・外は人がいないのを確認し、マスクを外す時間を作りましょう。
- ・暑い日は外出を控えましょう。
- ・自宅内では適切に冷房を使用し、適度な換気をしましょう。
- マスクの装着は、口と鼻をしっかりと入れるようにしましょう。

定期的に健診・検診を受けましょう

ちょっと実行、ずっと健康
今からできること、いろいろあります

定期的に検診を受けましょう

- 自覚症状が現れにくい、そんな病気が少なくありません。
- だからこそ、定期的な健診と検診で健康状態をしっかりとチェック。自分の体をしっかり知るのが、健康維持の第一歩です。
- 八王子市の健康審査を受診するためには、受診券が必要です。
- 令和3年度(2021年度)の受診券は以下の対象者に5月に発送されています。

- 特定健康審査：40歳から74歳までの八王子市国民健康保険加入者
- 75歳健康審査
- 後期高齢者健康審査
- 一般健康審査 (生活保護受給者など)

予約が必要な場合もありますので医療機関に確認を!

