

「しっかり水分、元気な毎日」
～早めに、こまめに、あと2杯～

夏本番！

人が一日に必要な水分は2.5リットルとされています。一日当たりの食事には、一般的に1リットルの水分が含まれているとされるので、食事以外で一日1.5リットルの水分を摂取するよう心掛けましょう。

1日に必要な水分 **2.5リットル** = 食事に含まれる水分 **1リットル** + 食事以外に摂取が必要な水分 **1.5リットル**

うけどんの
健康知恵袋



のどが渇く前に、早めに、こまめに水を飲むことが大切

“のどが渇いた”と感じたときはすでに脱水状態です。脱水状態は、熱中症や脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こす可能性がある危険な状態です。特に就寝中や入浴後はたくさん汗をかき、水分が不足しやすいので注意しましょう。

水分補給は水やお茶が最適

アルコールには利尿作用があるため脱水状態になりやすく、また、スポーツドリンクを含めたジュース類には糖分が多く含まれています。水分補給には、水やお茶が適しています。

健康お役立てセミナーを開催しました

6月から7月にかけて南相馬市原町区福祉会館で「健康お役立てセミナー」を開催しました。

昨年度の総合健診の結果をもとに、健診結果の見方のほか、より健康になるための「食事のポイント」や「運動のポイント」について学びました。

セミナーでは、一日当たりに推奨されている塩分摂取量（8グラム）を実際に測るコーナーがありました。意外に多い印象を受けるかもしれませんが、食べ物に広く含まれているので、気を付けていても、8グラム以上摂取してしまうことも少なくないとのことでした。



食べることも勉強のひとつです



食べたあとは運動しましょう

広げよう
ママ友の輪

8月と9月の
かもめっ子クラブ

- ◆いわき市 8月 1日(木) 10時～ なみえ交流館
9月 5日(木) 10時～ なみえ交流館
- ◆郡山市 8月 8日(木) 10時～ コスモスふれあいセンター
9月12日(木) 10時～ コスモスふれあいセンター
- ◆南相馬市 8月22日(木) 10時～ 高平生涯学習センター
9月19日(木) 10時～ 高平生涯学習センター

※「コスモスふれあいセンター」が7月2日に移転（令和元年7月号24ページ参照）しましたので、注意してください。

いわき市内の
医療機関で
子宮がん(頸がん)
検診を実施します



8月から10月までいわき市内の医療機関で子宮がん(頸がん)検診を実施します。

いわき市内に避難登録のある対象の方に案内を送付していますので、忘れずに受診しましょう。

子宮がん検診対象者 20歳以上の女性

なみえっ子健康相談会
を開催します

「なみえっ子健康相談会」では、乳幼児の発育や発達、子育ての悩みなどを相談することができます。また、保護者同士の交流や情報交換もできるので、ぜひお気軽にご参加ください。

- ▷日時 8月30日(金)
13時～14時(受付12時45分～)
- ▷会場 なみえ創成クラブハウス
(浪江町大字幾世橋字来福寺西73番地)
- ▷対象 浪江町に住民票がある乳幼児およびその保護者
- ▷持ち物 母子手帳、バスタオル(子供用)、水分補給用の飲み物(ミルクなど)
- ▷参加方法 開催日の2日前までに健康係まで連絡してください(当日の参加も可能です)。
- ▷スタッフ 医師、歯科医師、臨床心理士、管理栄養士、保健師など

総合健診(会津地区)
を実施します

会津地区での総合健診を、9月12日(木)、13日(金)に会津若松市内において、大熊町と合同で実施する予定です。受診希望者には、場所や受付時間などについて、決まり次第、連絡します。

なお、県内のその他の地域については、10月から11月にかけて実施を予定しています。

- ▷申込期限 9月2日(月)
- ▷申込み方法 健康係に電話にて直接申し込みください。

保健
だより



健康保険課健康係
TEL 0240(34)0249

※いわき市以外の地域の子宮がん検診は、10月以降の予定です。

※いわき市以外に避難している方で、いわき市内の医療機関での検診を希望される方は、受診録を送付しますのでご連絡ください。

第6回なみえダンベル
交流会

9月8日(日)

■会場 浪江町地域スポーツセンター
(浪江町大字権現堂
字下馬洗田5-2)

■時間 10時～14時

町は、健康づくり事業の一つとして、ダンベル体操を中心とした運動教室を県内8会場で開催しています。このたび、各教室の合同発表会を開催します。今年は、浪江小・津島小学校、なみえ創成小学校の児童の皆さんの発表もあります。皆さんぜひお越しください。

※送迎用のバスや昼食の準備はありませんので、各自で対応をお願いします。



昨年度の様子