



8月のけんこうコーナー

問合せ／健康福祉部 健康推進室 ☎ 992-5711

裾野赤十字病院夜間救急

☎ 992-0008

急患の方はお問い合わせのうえ、ご来院ください。



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
内科	外科	内科	整形	外科	整形	内科
8	9	10	11	12	13	14
外科	内科	内科	整形	外科	内科	整形
15	16	17	18	19	20	21
内科	内科	内科	内科	外科	整形	内科
22	23	24	25	26	27	28
整形	内科	外科	内科	整形	整形	外科
29	30	31				
内科	内科	内科				

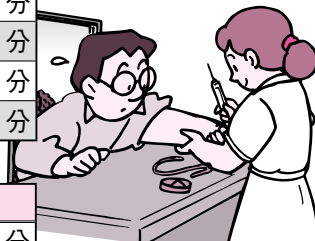
エイズ検査・肝炎検査

エイズ検査＋B型肝炎検査

日(曜日)	時間
8月3日(火)	17時～19時45分
8月10日(火)	9時～11時30分
8月17日(火)	13時～15時30分
8月25日(水)	9時～11時30分

C型肝炎検査＋B型肝炎検査

日(曜日)	時間
8月10日(火)	9時～11時30分
8月25日(水)	9時～11時30分



予約が必要です。エイズ検査の結果は約1時間30分後に分かります。プライバシーは堅く守られます。

ところ／県東部保健所(県東部総合庁舎2階 沼津市高島本町1-3)

申込み・問合せ／県東部保健所地域医療課 ☎ 920-2109

健康相談・教室

個人通知はしません。お申し込みは健康推進室へ。※は申し込みが不要です。



事業名	日・受付時間	対象者
乳幼児健康相談※	2日・9日・23日(月) 9時30分～11時	身体測定や育児などの相談を希望される方
母子食事健康相談	23日(月) 13時～15時	妊産婦・乳幼児
パパママスクール	26日(木) 18時～18時30分	初妊婦・夫・家族
成人健康相談	16日(月) 13時～15時	成人一般
成人食事健康相談	2日(月) 13時～15時	生活習慣病予防の食事指導を希望される方

健診・教室

個人通知します。対象者で通知が届かない場合は、ご連絡ください。

事業名	日・受付時間
	対象者
5カ月児 育児教室	3日(火) 9時～9時15分 平成22年3月生まれの方
	7カ月児 ベビーズサークル
1歳6カ月児 健康診査	24日(火) 9時～9時15分 平成22年1月生まれの方
	17日(火) 13時15分～13時45分 平成21年2月生まれの方
2歳児 親子教室	25日(水) 9時～9時15分 平成20年8月生まれの方
	3歳児 健康診査
	19日(木) 13時～13時30分 平成19年8月生まれの方



健康だより

暑い夏を乗り切る工夫について

蒸し暑い日が続いていますが、いかがお過ごしですか？ 暑い日が続くと、疲れやすく食欲も低下します。汗の量も増えて、水分が失われやすい状態が続きます。また、過度の冷房により体温調節機能が上手に働かず、体調不良をひきおこします。

このように、暑い日が続くと体調をくずしやすくなりますが、少しの工夫で乗り切ることができます。食欲がないと、冷たい飲み物やさっぱりした麺類のみの食事になりがちです。このような食事では、たんぱく質やビタミン類が不足し、体力も回復しません。冷たい物の摂りすぎは胃腸に負担をかけ、消化不良をひきおこします。食欲がないときは、良質のたんぱく質を

含む大豆食品や豚肉、夏野菜を取り入れ、少量でもバランスよく食べましょう。生姜やわさび、ねぎなどの薬味も、食欲を増し体温を上昇させ、夏の冷えにも効くのでおすすめです。

また、ウォーキングや体操などの適度な運動や、夜38℃～40℃程度のぬるめのお湯にゆっくりつかると、自律神経の働きを整え、眠りに入りやすくなります。運動は、気温の高い10時から14時は避け、朝夕の涼しい時間帯に行いましょう。

食事の工夫と、規則正しい生活で元気に夏を乗り切りましょう。