

②生活習慣を見直しましょう

- ・栄養バランスの良い食事を取る
- ・節酒をする
- ・体を動かす
- ・規則正しい生活を送る
- ・適正体重を維持する
- ・禁煙をする
- ・受動喫煙を避ける

がんにかかりにくい生活は糖尿病や高血圧などの生活習慣病予防にもなります。ぜひ、今までの自分の生活を振り返り、見直してみてください。

5年後、10年後の未来の自分や家族が健康であるために、定期的に検診を受け、健康的な生活習慣を日々の生活の中に取り入れていきましょう。

【お知らせ】

◆親子料理教室

【対象】 市内在住の小学生とその保護者 【開催日／場所／定員】 表のとおり 【時間】

午前10時～
午後1時30分

【参加料】

1名200円

【申込】

7月6日

(金)まで

に電話または



●昨年の様子

はFAXにて（FAXの場合は、氏名・生年月日・電話番号・希望日「第2希望まで」、託児を希望の方は子どもの氏名、生年月日を明記）／申込者多数の場合は抽選【持ち物】筆記用具・エプロン・三角巾（バンダナ）・上靴（子どものみ）【その他】

たはら健康マイレージ対象

▼田原市食生活改善健康づくり会（健康課内）

☎23・3515 FAX23・3810

●親子料理教室

開催日	場所	定員
7月27日金 8月3日金 8月4日土※ 8月18日土※ ※託児あり	田原福祉センター	15組
8月10日金	あつみライフランド	10組

◆熱中症、梅雨の時期から気をつけて！

熱中症は真夏の暑い日になるといふイメージがありますが、熱中症になるのは、気温が高い日ばかりではありません。梅雨の時期は、暑さと湿気で体力が落ちやすく、体がまだ暑さに慣れていないため上手に汗を

かくことができず、体温をうまく調節できません。

ここ数年は、室内や夜間の熱中症で救急搬送される人が増えていきます。体温の調整機能が未熟な子どもや、暑さや喉の渇きを感じにくい高齢者、高血圧・心臓病などの持病がある方、体調不良時や運動時は特に注意が必要です。「自分は大丈夫」という思い込みは危険です。

●予防は「水分補給」と「暑さを避けること」

喉が渇いていなくても、小まめに水分を取りましょう。外出時は、お茶などの水分を持参しましょう。

室内では、扇風機やエアコンを使って温度を調節したり、すだれなどで室温が上がりにくくなるようにしたり、工夫しましょう。

外出時は、帽子や日傘などで頭部を保護しましょう。



●休日当直医

※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認の上、受診してください。市役所 ☎22-1111 (代表)

月日	当直医	電話番号
6月3日(日)	國見医院	☎22-0756
	まち眼科	☎22-2710
	田原南こころのクリニック	☎27-7100
	平野歯科医院	☎22-0214
6月10日(日)	永井医院	☎22-0227
	さんくろう歯科クリニック	☎33-1184
6月17日(日)	川瀬医院	☎35-1511
	花井歯科医院	☎23-1661

診療時間 医科●9:00～17:00／歯科●9:00～12:00
夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院●☎22-2131

月日	当直医	電話番号
6月24日(日)	あつみメディカルクリニック	☎24-2322
	惣ト歯科医院	☎45-2066
7月1日(日)	ふれあいばし診療所	☎29-2500
	ふくい眼科	☎22-5878
	田原南こころのクリニック	☎27-7100
	小原歯科	☎25-1139
7月8日(日)	菜の花内科クリニック	☎22-7777
	かんべ整形リハビリクリニック	☎24-2252
	山本耳鼻咽喉科	☎24-4100
	仲谷歯科	☎23-2327