



**骨粗しょう症検診** (地区割時間割制で実施) 5P  
時・所 ○8月5日(水)…分水公民館 ○8月7日(金)…保健センター ○8月18日(火)…中央公民館 ■受付時間 ①午前9時～9時40分 ②午前10時～10時40分 ③午後1時～1時40分 ④午後2時～3時  
※8月5日(水)は①②のみ 対 40・45・50・55・60・65・70歳の女性 対 受診票、個人記録票、感染防止についてをお願い(健康チェック表をご記入ください) ¥600円 (65歳以上の人は無料) ※次の世帯の人は、事前申請で個人負担金免除 ①生活保護世帯 ②4月1日現在で平成31年度市民税非課税世帯 問 健康づくり課 健康推進係 ☎ 0256・77・8182



**前立腺がん検診** (地区割時間割制で実施) 5P  
時・所 ○8月6日(木)…中央公民館 ○8月21日(金)…分水公民館 ○8月22日(土)…吉田産業会館 ■受付時間 ①午前9時～9時40分 ②午前10時～10時40分 ③午後1時～2時 対 50・55・60・65・70・75・80歳の男性 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、対象者を限定し実施します。 対 受診票・個人記録票・感染防止についてをお願い(健康チェック表をご記入ください) ¥500円(65歳以上の人は無料) ※次の世帯の人は、事前申請で個人負担金免除 ①生活保護世帯 ②4月1日現在で平成31年度市民税非課税世帯 問 健康づくり課 健康推進係 ☎ 0256・77・8182

**市営分水プールを開放します**  
時 7月23日(水)～8月23日(日)  
火～金曜日…午後1時～5時、午後6時～8時30分  
土・日曜日・祝日…午前9時～正午、午後1時～4時30分  
月曜日は休み(8月10日(水)を除く) ●8月12日(水)～14日(金)は土・日曜日・祝日と同じ  
所 市営分水プール(分水中学校隣) 対 ○50mプール…一般(小学生以下は保護者同伴) / ○補助プール…幼児・小学生(必ず保護者同伴) ¥高校生以上…100円 / 小学生…50円 / 幼児…無料  
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、入場制限をする場合があります。 問 社会教育課 スポーツ推進室 ☎ 0256・77・8368

## スポーツ

### 体育施設スポーツ祭

体育施設を無料開放します。

#### 〔燕市体育センター〕

時 8月2日(日) 午後1時～5時 所 アリーナ・卓球場  
※ランニングトラック、トレーニングルームは終日開放  
問 燕市体育センター ☎ 0256・64・3091

#### 〔吉田総合体育館〕

時 8月8日(土) 午後1時～5時 所 アリーナ(午後1時～3時) スポレック、午後3時～5時 バドミントン、卓球場 問 吉田総合体育館 ☎ 0256・92・5100  
〔分水総合体育館〕  
時 8月8日(土) 午後1時～5時 所 アリーナ、武道館、卓球場 ※トレーニングルーム(交流センター内)は終日開放 問 分水総合体育館 ☎ 0256・97・1411

#### ■共通事項

トレーニングルームの利用は中学生以上(中学生は保護者同伴) / 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用制限をする場合があります。

## お知らせ

**住宅リフォーム  
助成事業の申込受付を  
終了しました**

今年度の予算額に達したため、終了しました。

問 営繕建築課 建築指導係 ☎ 0256・77・8282

**燕市美術協会会報  
2019年度版を  
配布しています**

会員以外の希望者へ無料で配布しています。

■配布場所 中央公民館、吉田公民館、分水公民館 ※数に限りあり 問 社会教育課 文化振興係(中央公民館内) ☎ 0256・63・7002

## 保健センターだより



●保健センター (吉田大保町 25-15)  
☎ 0256・93・5461

| 保健行事   |                     | と き                                            | 対象・内容・申込など                                                                         | ところ             |
|--------|---------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 中高年対象  | 高齢者の頭の体操教室          | 8月24日(月)<br>午前9時30分～11時30分                     | 対 介護認定を受けていない人で、物忘れが気になる人など<br>申 8月19日(水)まで                                        | 保健センター          |
|        | ハッピーベビークラブ(妊婦・両親学級) | 8月22日(土)<br>①午前9時～10時<br>②午前10時30分～11時30分      | 内 妊娠中の食生活、沐浴体験、妊婦体験、産後の生活など<br>定 各回6組 ※予約時にご希望の時間をお伝えください。                         |                 |
| 妊娠・子育て | 予約制育児相談会            | 8月3日(月)・11日(水)・21日(金)・28日(金)<br>午前9時30分～10時45分 | 対 0歳～就学前のお子さん<br>内 身体計測、育児相談、栄養相談<br>※15分ごとに受付時間を設けています。予約時にご希望の時間をお伝えください。        |                 |
|        | たんぽぽの会              | 8月7日(金)<br>午前10時～11時30分                        | 対 障がいのあるお子さんの保護者<br>内 情報交換                                                         | 保健センター          |
| 相談ほか   | 糖尿病食事相談会<br>※予約制    | 8月19日(水)<br>午前9時30分～11時30分                     | 内 栄養士による個別相談<br>申 8月17日(月)まで                                                       | 燕庁舎<br>(白山町二丁目) |
|        | 骨コツ教室(栄養編)<br>※予約制  | 8月20日(木)<br>午前9時30分～11時                        | 内 超音波での骨密度測定、食事についてのお話など<br>申 8月18日(水)まで<br>※15分ごとに受付時間を設けています。予約時にご希望の時間をお伝えください。 | 保健センター          |

※乳幼児健診は個別に案内が郵送されます。

## 熱中症予防・対策 ～水分・塩分補給について～

### ■通常の生活での熱中症予防に必要な水分・塩分補給について

①食事以外の水分で1日1.2ℓを目安として補給しましょう。



**Point** のどが渇いていなくても、1～2時間に1回、時間を決めてこまめに水分をとるように心がけましょう。

「マスクの着用」や「外出の自粛」「運動不足」などで、今年は熱中症のリスクが高まること が心配されています。マスク着用時は、体内に熱がこもりやすく、喉の渇きも感じづらくなるため、意識して水分を摂取しましょう。

②3度の食事がしっかり摂れているようであれば、それ以上に塩分補給は必要ないといわれています。欠食をせずにしっかり食べましょう。

### ■高温環境下で作業をする人やスポーツ時の水分・塩分補給について

- ①動く前後に、コップ1～2杯の水分を補給しましょう。
- ②作業や運動中は、20～30分ごとにコップ半量～1杯の水分を補給しましょう。
- ③多量に汗をかいたときには、水分だけでなく塩分も補給しましょう。



**Point** ・こまめな水分補給が大切。  
・汗で体重が1kg減った場合、必要な塩分は1.5g程度です(塩分1.5gの目安: 梅干1個または経口補水液500mlなど)。



熱中症  
対策

問 保健センター ☎ 0256・93・5461