

保健師からののお知らせコーナー

保健師だよりのお知らせ

職別国保のホームページ上に『職別保健師だより』を掲載しています。ちょっと気になるからだのこと、季節の変わり目に起こりやすい症状やその対策など皆様のお役に立つ健康情報をお届けしておりますので、是非ご覧ください。

保健師だよりの内容

6月号 「熱中症予防 3つのポイント」 ●予防ポイント ●熱中症が疑われた時の対応
9月号 「あなたの生活習慣、寿命を縮めていませんか？」 *右頁参照

職別国保保健師による健康づくり支援事業

特定保健指導

特定保健指導の希望者に対し、ご自宅または事業所に訪問して保健指導を行います。対象になられた方には、利用勧奨のお電話や通知もしています。

健康講座

事業所等へ保健師が出向き、生活習慣病予防を主なテーマとした講話を行います。費用は無料です。事業主や従業員の方々、ご家族の健康づくりのために是非お申込みください。

○お申込み先：075-801-0478（平日9:00～17:00）

健康ダイヤル（電話健康相談）

健診結果に関することをはじめ、生活習慣病予防や日常の健康管理に関する相談について、保健師がお答えします。通話料のみかかります。

○専用ダイヤル：075-496-5544（平日9:00～17:00）

* いずれの事業も当組合にご加入の組合員及びご家族のご利用に限ります。

* 健康づくり支援事業の詳細は、組合ホームページでもご覧いただけます。

保健師のつぶやき

残暑の厳しい9月は、まだまだ熱中症に注意が必要です。こまめな水分・塩分補給をはじめとした対策を継続して行っていきましょう。また、これからは朝晩と日中の寒暖差が激しくなり、体調を崩しやすくなる時期でもあります。衣服や寝具の調節など、体調管理には十分に気を配りましょう。

熱中症やその他体調不良の予防においても、体調管理の基本は生活習慣を整えることです。9月の保健師だより（13ページ参照）では、健康づくりのためにおさえておきたい生活習慣のポイントを紹介しています。ぜひご家族皆さんでお読みくださいね。

