

三春町成人けんしんのお知らせ 今年もけんしん期間が始まります！

集団けんしんは6月16日(月)から、施設けんしんは6月2日(月)から始まります。集団けんしんは予約に若干の空きがあります。施設けんしんはご希望の医療機関に直接ご予約ください。

けんしんを受けて、今の自分の健康状態を知ることとはとても大切です。今後の健康づくりの参考として、今年もけんしんを受けてみませんか。



予約フォーム

問・申 ▶ 集団けんしん

保健福祉課 保健医療グループ ☎ 0247-62-5110

▶ 施設けんしん 希望の医療機関へお問い合わせください。

オレンジカフェさくら

オレンジカフェで語らいませんか？

認知症の方やそのご家族、専門職、

地域の皆さんなど、誰でも自由に参加できる交流の場です。息抜きや認知症に対する情報交換、相談・語らいの場として開催されています。ぜひ、お気軽にご参加ください。

時 6月12日(木) 午前10時～11時30分

所 役場2階さくらホール **¥** 200円(お茶・お菓子代)

内 茶話会・ミニ講座(認知症の方の接し方)・健康体操等

問 (株) エヌジェイアイ エルキューブ三春
☎ 0247-61-6612



詳しくはこちら

STOP! 熱中症

熱中症を予防しましょう

熱中症は気温・湿度などの環境だけではなく、暑さに慣れていないなど体調による影響が組み合わさると起こりやすくなります。急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動した時は特に注意が必要です。

「熱中症特別警戒アラート・熱中症警戒アラート」が発表された場合は、町防災無線や町公式LINEでお知らせします。発表された場合は普段以上に積極的に熱中症を予防しましょう。

【熱中症予防マメ知識】

暑くなる前の予防の1つとして「暑熱順化」があります。

暑熱順化とは体が熱さに慣れることです。実際に気温が上がると、熱中症の危険が高まる前に無理のない範囲で汗をかいて、体を熱さに慣れさせておくことも熱中症予防になります。暑熱順化には数日から2週間程度かかるので、暑くなる前から余裕をもって備えましょう。

暑熱順化の方法

ウォーキング、筋トレなど軽く汗をかく運動や入浴がお勧めです。体調や気温・室温等に注意し水分補給をしながら無理のない範囲で行いましょう。

マチトレ! ご利用案内 12～13時も利用できます

保健センター(南町26-1)の三春町営ジム「マチトレ」は初回登録のみ予約必須で、次回以降はいつでもご利用いただけます。登録はウェブで随時受け付けています。

6月のトレーナー来館日

9・23日(月) 午前10時～11時

6・20日(金) 午後1時30分～2時30分

6月のマチトレ開館日

毎週月・水・金曜日、土曜日(14・28日)

午前9時30分～午後4時

注 16・25・27・28・30日は健診のため午前休館

¥ 30分間100円

問 保健福祉課 地域ケア推進グループ ☎ 0247-62-5110



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です 歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり

歯と口の健康は、「おいしく食べる」「楽しく会話する」など皆さんが元気で豊かに暮らす力を支えます。気になる症状や、むし歯かも!?と思ったら早めの発見・治療が大切です。

町では今年度20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる方へ無料で歯科健診が受けられる「成人歯科健康診査受診券」を4月にお送りしました。この機会に、お口の状態をチェックしましょう!

問 保健福祉課 保健医療グループ ☎ 0247-62-5110



歯っぴいライフ8020募集中! 80歳で歯を20本残そう

現在十分機能している歯を20本以上保持している80歳の方に認定証を交付します。20本以上ご自分の歯が残っている方は奮ってご応募ください。

対 ▶ 福島県内に住民票があり、お住まいの方
▶ 令和7年6月30日時点で80歳の方
▶ 十分に機能している自分の歯が20本以上ある方
▶ 認定者氏名の行政機関・報道機関への公表に同意いただける方(同性同名の方がいる場合は居住地町村も公表)

対 6月30日(月) **¥** 無料

申 6月30日(月)までに最寄りのかかりつけ歯科医院(福島県歯科医師会会員に限り)に応募することを申出て、歯と口の健診を受けてください。

問 福島県健康づくり推進課 ☎ 024-521-7640
福島県歯科医師会 ☎ 024-523-3266
最寄りのかかりつけ歯科医院