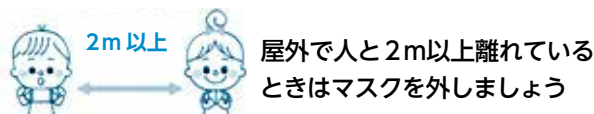


## 熱中症に気を付けましょう

☎ 1003213 関保健企画課 ☎ 4869 - 3010



屋外で人と2m以上離れているときはマスクを外しましょう



涼しい服装や帽子などで暑さを避けましょう



喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう



エアコン使用中もこまめに換気をしましょう



暑さに備えた体づくりと日ごろから体調管理をしましょう

市民健康開発センター

ハーティ21 ☎ 6426-6102  
☎ 月曜日

教室名や開始日などは下表の通り。時間は教室により異なります。☎ 成人 ☎ 各25人 ☎ ¥4,400円 ☎ 9月開催分は8月5日▷10月開催分は9月5日——から電話か直接同センター。

| 教室名       | 開始日   | 回 | 教室名  | 開始日   | 回 |
|-----------|-------|---|--|-------|---|
| ①かんたんイス体操 | 9月1日  | 4 | ⑤ゆったりヨガ  | 9月4日  | 4 |
|           | 10月6日 | 4 |  | 10月2日 | 4 |
| ②腰ひざ健康体操  | 9月1日  | 4 | ⑥シェイプヨガ  | 9月7日  | 4 |
|           | 10月6日 | 4 |  | 10月5日 | 4 |
| ③ピラティス    | 9月2日  | 4 |  <p>シェイプヨガの様子</p> |       |   |
|           | 9月7日  | 4 |  |       |   |
|           | 10月5日 | 4 |  |       |   |
|           | 10月7日 | 4 |  |       |   |
| ④太極拳      | 9月3日  | 4 |  |       |   |
|           | 10月1日 | 4 |  |       |   |

## エコバッグでも食中毒予防を

☎ 1003407 関生活衛生課 ☎ 4869 - 3018

プラスチック製買い物袋(レジ袋)が有料になり、エコバッグを利用する機会が増えています。

目に付く汚れや匂いがなくても、肉や魚の汁、野菜の土などが付着している場合があります、そのまま使い続ける

と、食中毒菌が増殖して、新たに購入した食品に菌が付着してしまうことがあります。

日頃から下記のポイントに気を付けて、エコバッグを清潔に利用しましょう。



- エコバッグはこまめに洗いましょう
- 肉、魚、野菜はポリ袋に入れましょう
- 要冷蔵・冷凍食品などの冷たいものと温かいものは、密着しないように入れましょう
- 食品と日用品を入れるエコバッグは使い分けましょう
- 食品の持ち運びは短時間にしましょう

## 検診のお知らせ ☎ 1003309 関健康増進課 ☎ 4869 - 3033

右表の検診はいずれも保健所で。大腸がん検診と肝炎ウイルス検診は市内実施医療機関でも受診できます。☎ 市内在住の40歳以上の人。市民税非課税世帯と生活保護受給世帯の人は無料(事前申請が必要) ☎ 平日午前10時30分~正午・午後1時~5時30分に電話で健康増進課。なお、胃がん(エックス線・内視鏡)・乳がん・子宮頸がん検診は市内実施医療機関で実施しています。

| 検診      | 毎週    | 時間        | 料金   |
|---------|-------|-----------|------|
| 肺がん(胸部) | 月曜日   | 午後1時~2時   | 300円 |
|         | 火~金曜日 | 午前9時~10時  |      |
| 大腸がん    | 月~木曜日 | 午前9時~午後5時 | 900円 |
|         | 金曜日   | 午前9時~正午   |      |
| 肝炎ウイルス  | 火~金曜日 | 午前9時~10時  | 600円 |