

保健師からのお知らせコーナー

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

梅雨が明けてから全国的に猛暑が続いていましたが、みなさま体調はいかがでしょう。残暑が残る9月もまだまだ熱中症対策が必要です。こまめな水分補給が大切とされていますが、お水やお茶では汗で流れた塩分を補うことができません。経口補水液やスポーツドリンク（お食事の際はお味噌汁もおすすめです。）等で水分・塩分を同時に摂るようにしましょう。

8月の職別保健師だより（15ページ参照）では「熱中症」をテーマに予防方法や応急処置について取り上げています。ぜひご家族皆さんでお読みくださいね。



インフルエンザ予防接種助成事業

インフルエンザの予防の一環として、平成30年度も10月からインフルエンザウイルスの予防接種費用を助成いたします。予防接種は、流行前の接種が有効とされています。受けられる予定の方はぜひご活用ください。詳しくは同封の「インフルエンザ予防接種助成制度のお知らせ」をご覧ください。