

集団健診実施中！ ～“大丈夫”をちゃんと調べよう～

〒健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

開催日などの詳細は、5月中旬に郵送の黄色封筒「健診のご案内」をご確認ください。

集団健診

午前10時30分～50分は、

全会場予約なしで受診可能！

※女性検診のみ実施する日は要予約



【北有馬会場】

- と き… 7月22日(水)～25日(土)、27日(月)、28日(火)
- と ころ… 北有馬保健センター
- 事前発送指定日：7月6日(月)まで

【有家会場】

- と き… 8月2日(日)～7日(金)、10日(月)
- と ころ… 有家保健センター
- 事前発送指定日：7月14日(火)まで

※事前発送指定日とは…

指定日までの予約者には、原則受診票や検査容器などを発送します。

予約方法

●WEB予約(24時間対応)  
右記のQRコードから予約できます。



Web予約申込

●けんしん予約センター  
☎0120-611-711  
(平日:午前8時30分～午後5時15分)

※健診日の3営業日前までであれば、予約できる場合があります。  
※予約開始期間は各会場で異なります。

〈おねがい〉40～74歳の南島原市国民健康保険加入者で、お勤め先で実施される健康診断を受診される場合は、健診結果のコピーを健康づくり課へご提供願います。

令和8年度 南島原市家庭教育講演会

劇団ひとりの母として

～川島育子のハッピー子育て術～



＜プロフィール＞

元日本航空(株)客室乗務員  
アンカレッジコミュニティカレッジ  
ビジネス科専攻  
1989年からコミュニケーション・マナー講師として現在に至る。

●と き… 8月1日(土)  
午後6時～7時30分(開場…午後5時30分～)

●と ころ… ありえコレジヨ

●講師… 川島 育子 氏(コミュニケーション・マナー講師)

〒生涯学習課(南有馬庁舎) ☎73-6703 または  
ありえコレジヨホール ☎73-6736(当日連絡先)

●主催… 南島原市教育委員会 ●共催… 南島原市PTA連合会

入場無料

熱中症予防 ～症状に気づいたら～

〒健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

熱中症の症状

めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・筋肉のこむら返りなどの症状がありますが、症状がすすむと頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感などいつもと様子が違う症状が現れます。

応急処置後に症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。



市HP

熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

- ✓ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- ✓ 衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、脚の付け根など)
- ✓ 経口補水液を補給※  
  
※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

出典：厚生労働省「熱中症予防のために」より

経口補水液とスポーツドリンクの違い

経口補水液は、脱水症で不足している水・電解質を適切に補給でき、またそれらの吸収速度を速めるための組成に調整がされています。軽度から中等度の脱水症の際に飲用することが推奨されます。

スポーツドリンクは、スポーツ時の発汗により失われた水とナトリウムの補給とエネルギーの補給を目的とした飲料です。

	経口補水液(500ml)	スポーツドリンク(500ml)
食塩量	約1.5g	約0.5～1g
糖分量	約12.5g	約15～40g

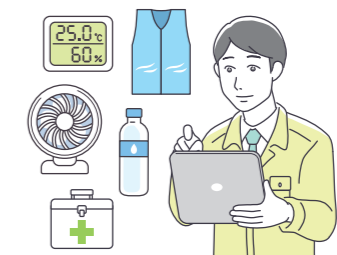
出典：(株)大塚製薬工場 OS-1ブランドサイト「経口補水液の適正使用について」より



OS-1 HP

職場の熱中症予防対策

作業開始前の体調確認や朝食摂取、前日の多量飲酒の有無の確認など日常的な健康管理に努めましょう。また、多量の発汗を伴う作業場では、飲料水やスポーツドリンク、経口補水液を設置しましょう。



厚労省 ストップ熱中症