



そだてよう すこやかな心とからだ あなたの“すこやか”を応援します！

すこやか だより

令和8年
初夏号

編集・発行 西之表市健康保険課健康増進係 保健センターすこやか

電話 0997-24-3233（平日のみ）

熱中症にご注意ください！

熱中症は生命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。日常生活における予防は、脱水と体温の上昇を抑えることが基本です、体温の上昇を抑えるには、薄着になる、日陰に移動する、水浴びをする、冷房を使う等からだへの配慮と行動の工夫、および住まいと衣服の工夫が必要です。

こんな日は要注意！

梅雨の
晴れ間

梅雨
明け

お盆
明け



暑くなり始めの初夏や急に暑くなる日、梅雨明け、夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないので気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

暑さに負けない体づくりを
心がけましょう



「水分を」

こまめにとろう

「塩分を」

ほどよくとろう

「睡眠環境を」

快適に保とう

「丈夫な体を」

つくろう

エアコンが使用できないときの 熱中症対策

故障時や停電時など、エアコンが使用できないとき、熱中症リスクが高くなるため、注意しましょう。

体を冷やしましょう

- ◎涼しい服装に着替え、風通しを良くしましょう。
- ◎のどが渴いてなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- ◎濡れたタオル等を肌に当て、うちわであおぐと熱が放散されます。
- ◎水道が使えるようなら、水浴び等で体を冷やしましょう。



涼しいところに避難しましょう

- ◎冷房設備が稼働している場所へ移動することをおすすめします。
- ◎やむを得ず車内で過ごす場合は、たとえ短時間でも小さな子どもだけを車内に残すことは大変危険であり、絶対にやめましょう。

西之表市内の涼み処

市内でのお出かけの際には、下記の涼み処をご利用いただきお休みください。利用の際には、他の利用者の迷惑にならないよう、それぞれの施設のルールに従ってください。また、各施設内での事故、盗難、トラブル等については、各施設では一切の責任を負いかねますので、ご了承ください。



	名称	定休日	開放時間	自動販売機
公共施設	市役所 1階 おきがる～む	土・日・祝	8:30～17:15	○
	図書館 2階（エレベーターなし）	月 ※	9:00～19:00	建物外にあり
	市民会館 3階市民サロン	第2月 ※	9:00～22:00	○
	青少年ホーム 1階 談話室	月・祝	13:00～21:00	○
	まちかどインフォメーションセンター	月 ※	10:00～17:30	建物外にあり
民間施設	国上郵便局	土・日・祝	10:00～16:00	建物周辺にあり
	西之表安納郵便局			
	種子島郵便局			
	現和郵便局			
	西之表住吉郵便局			
	古田郵便局			
	プラッセだいわ（城）	正月のみ	9:30～21:00	店内購入可
	サンシード（天神町）	正月のみ	9:00～21:00	店内購入可
	ファミリーマート（鴨女町）	なし	24時間営業	店内購入可
	ファミリーマート（西町）	なし	24時間営業	店内購入可

※月曜日が祝日の場合、翌日火曜日が休み

8020達成者を表彰します

～80歳以上で、ご自身の歯が20本ある方に認定証をおくります～

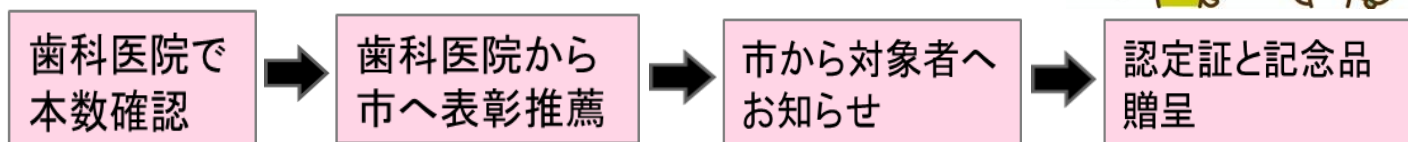
次の条件を全て満たしている方

- ①昭和22年3月31日以前にお生まれの西之表市民（令和9年3月31日時点で80歳になっている方）で、自分の歯が20本以上ある方
- ②歯科医院を受診され、本数確認をしてもらった方（※歯科医院の受診は予約が必要です）
- ③これまで8020歯科表彰を受けていない方

【8020達成者表彰向け「歯科受診」の実施期間】

令和8年6月1日(月)から12月25日(金)まで

【表彰までの流れ】



※市外の歯科医院を受診した方は、受診した歯科医院から
自歯が20本以上あることの証明書の提出が必要です

乳児のころからのお口や歯のケアが大事です

「8020運動」とは、「80歳で20本以上の歯を保つ」という歯の運動です。厚生労働省と日本歯科医師会の呼びかけで始まりました。8020達成者は、2016年以降達成率が50%を超えています。

高齢になっても自分の歯を20本以上保つことができれば、健康長寿につながります。

そのためには、乳児のときから口腔機能の発達に注意して適切なケアをすることが大切です。



育児に便利なアプリが西之表市に誕生！



西之表市 母子手帳アプリ にしぼし



成長記録を 自動でグラフ化！

- ・ 妊娠中のママの体重から、赤ちゃんの身長・体重までかんたん記録。
- ・ 入力するだけで自動的にグラフになり、成長がひと目でわかります。

予防接種も簡単管理！

- ・ 誕生日と実際の接種日に応じて、最適な接種日を自動で計算。
- ・ 予定日が近づくとプッシュ通知が届くので、うち忘れが防げます。

家族みんなで 成長をシェア！

- ・ 日々の子どもの成長や「できたよ記念日」を写真付きで記録。
- ・ 共有機能を使えば、離れて暮らす家族ともリアルタイムで共有できます。

西之表市の 子育て情報が届く！

- ・ 西之表市の地域ニュースや子育て関連のお知らせが届きます。
- ・ 子どもの健診日もすぐに確認できます。

アプリストアからダウンロードして、**カンタン登録！**



＼ 母子モ (ボシモ) で検索！ ／

母子モ

検索

or

こちらを
読取り



Web版はこちら

＞ URL <https://www.mchh.jp>

外国語でのご利用も可能！英語・中国語・スペイン語などの12言語に対応しています。

This service supports 12 languages including English, Chinese, Spanish, etc.

※本サービスはGoogle社のウェブサイト翻訳ツールを使用しています。Google翻訳サービスをご利用の際には、Googleの利用規約をご確認ください。

Apple および Apple ロゴは米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。Google Play および Google Play ロゴは Google LLC の商標です。