

それ、“かなし” 飲まんごつ!!

※“かなし”とは… 熊本県の方で「限度や加減を知らない」という意味

暑い日が続くと、清涼飲料水やアルコールを飲みすぎてしまう人も多いのではないのでしょうか。清涼飲料水の種類によっては糖分が多く含まれ、健康に悪影響を与えてしまうこともあります。また、カフェインを多く含むものやアルコールには、利尿作用があるため水分補給にはなりません。

今回は清涼飲料水に含まれる糖分や飲み方のポイントなどをご紹介します。

清涼飲料水とは…?

アルコール飲料や乳製品類以外の飲み物を指します。お店で買うペットボトル入りの水やお茶も清涼飲料水に含まれます。水分補給には水や無糖の茶類などを中心とし、糖分を含む飲料の飲みすぎには気を付けましょう。

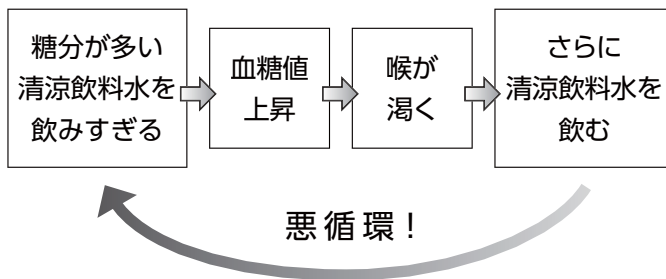
《飲みすぎ注意なもの》

ジュース、サイダー、加糖のコーヒー、果汁飲料、スポーツドリンク など



ペットボトル症候群とは…?

ペットボトル症候群とは、糖分の多い清涼飲料水の飲みすぎにより、高血糖状態を招くことをいいます。場合によっては、代謝障害により身体がだるくなったり、重症化すると意識がもうろうとしたり、昏睡などの症状が出ることもあります。



～清涼飲料水の選び方～

清涼飲料水はその場に適したものを選びましょう！また、暑い季節はこまめな水分補給が必須です。その際は水や麦茶など糖分を含まないものを選びましょう。

- ▶ 食事や甘いものを食べるとき…無糖の茶類、水など
- ▶ 運動するとき…スポーツドリンク、カフェインの少ない麦茶など
- ▶ 朝食や食欲のないとき…野菜や果物のジュースなど



～実はこんなに… 清涼飲料水の砂糖の量～

普段飲んでいる清涼飲料水にどれだけ砂糖が入っているか知っていますか？

砂糖は、エネルギーを消費するために必要なものですが、摂りすぎると肥満や糖尿病などの生活習慣病や虫歯などの病気の原因になるので注意しましょう。

炭酸飲料 500ml



スティックシュガー
(3g) 20本分
約60g

スポーツ飲料 500ml



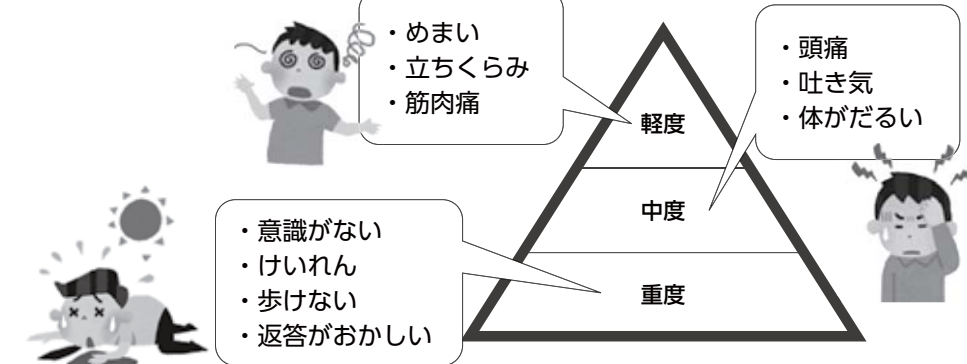
スティックシュガー
(3g) 10本分
約30g

熱中症を予防して 元気な夏を過ごしましょう

夏に向けて、熱中症になる人が増えてきます。熱中症を知って、しっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう！

★こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

<熱中症の分類>



<ポイント>

大きな血管が通る部分を冷やしましょう

★熱中症になったときの対応

1. 意識がある、反応が正常な場合は

涼しい場所へ避難させ、衣類を脱がせ、身体を冷やしましょう。
水分・塩分を補給しましょう。

2. こんな時は、ためらわずに救急車を呼びましょう

- 自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない
- 意識がない（おかしい）、全身のけいれんがあるなどの症状



「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

マスクは適宜、外しましょう

高温又多湿といった環境でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できるときは、マスクを外すようにしましょう。

エアコンを使うときは、換気をしましょう

新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

「環境省 熱中症予防情報サイト」を知っていますか？

熱中症の対処法や暑さ指数などを確認できる便利なサイトです。

熱中症のことを正しく知り、夏を楽しく元気に過ごせるように体調管理には注意しましょう！

●ホームページURL <http://www.wbgt.env.go.jp/>



65歳以上の人は 予防接種で肺炎を予防しましょう

肺炎により亡くなる人の95%以上は65歳以上です。肺炎球菌ワクチンの予防接種を行うことによって重症化を防ぐことができます。

	定期接種	任意接種
対象者	・本年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人（対象となる人には5月に個別通知をしています） ・60歳から64歳の人で心臓、腎臓、もしくは呼吸器の機能などに障害がある人（身体障害者手帳1級程度）	65歳以上で、定期接種の対象ではない人
接種にかかる費用	自己負担額 3,000円 （生活保護世帯の人は免除されます）	助成額上限 3,000円 （生活保護世帯の人は全額助成）
接種期間	令和3年3月31日㊥まで	

《注意事項》

過去に23価肺炎球菌予防接種を受けたことがある人は、定期接種の対象になりません。

※接種できる医療機関など、詳しくは町ホームページをご確認ください。

医療機関受診の際に心がけること

- 感染拡大防止のため、医療機関には必ず事前に連絡し、予約をしてから受診してください。
- 受診当日は、必ず検温し、発熱などの風邪症状がみられるときには受診を控えましょう。
- 受診の際には、マスクを着用し、手洗いを行いましょう。

☎ すこやか館 ☎ 78-7171

長洲町食生活改善推進員協議会

簡単クッキング

なすとそぼろの中華風 そうめん



1人分の栄養価 エネルギー：446kcal 塩分：2.1g

材料（2人分）

そうめん(乾)…………… 150g
鶏ひき肉……………80g
なす…………… 120g
しょうゆ…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1
酒…………… 大さじ1
生姜(すりおろし)…………… 小さじ1/2
にんにく(すりおろし)…………… 小さじ1/2
ごま油…………… 小さじ1
トマト…………… 100g
卵…………… 1個
小ねぎ…………… 少量

作り方

- ① そうめんは、たっぷりのお湯で茹で、流水で洗って冷やしておく。
- ② なすは乱切りにして水にさらしておく。
- ③ 耐熱容器にひき肉、Aの調味料を加えてほぐしながらよく混ぜる。水気を切ったなすを乗せ、ラップをふんわりとかけてレンジで4分加熱してよく混ぜ合わせ、冷ましておく。
- ④ トマトは、くし形に切る。
- ⑤ 卵は好みのかたさに茹で、半分に切る。
- ⑥ そうめん③、④、⑤を乗せ、小ねぎを散らす。

【栄養士メモ】

夏の定番、冷やしそうめんに野菜やお肉などの具材をトッピングすることで栄養バランスの良い1品になります。気温が高くなり食欲が低下しやすい時期ですが、しっかり食べて夏バテを防ぎましょう。

認知症のひと家族の会 「つどい」開催

▽日時 7月18日㊥ 午後1時30分～3時30分
▽場所 玉東町福祉センター
▽参加費 無料
▽その他 どなたでも気軽に参加ください
☎ 家族の会 世話人 迦統 美陽子
☎ (78) 5713
― 認知症カフェ ―
― 認知症に対する理解を深めましょう ―

	日 時	場 所	参加費	問い合わせ先
にじいろ カフェ	7月16日㊥ 午後1時30分～午後3時	げんきの館	200円 （飲み物、お茶代として）	げんきの館 ☎57-8336

国民健康保険および後期高齢者 医療保険に加入している人へ

新しい被保険者証を7月中旬に簡易書留で郵送しますので、8月1日からは新しい被保険者証をお使いください。
●国民健康保険証：桃色
●後期高齢者医療保険証：水色

限度額適用・標準負担額減額認定証 および限度額適用認定証

入院などで医療費が高額になった場合に、窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。認定証には有効期限がありますのでご注意ください。
▽有効期間 7月31日㊥まで
【国民健康保険に加入している人】
引き続き必要な人は、8月以降に申請して認定証の交付を受けてください。
▽必要なもの 印かん、国民健康保険被保険者証、現在お持ちの限度額適用・標準負担額減額認定証または限度額適用認定証、マイナンバーカードまたは通知書
【後期高齢者医療保険に加入している人】
すでに認定証をお持ちの人には保険証と一緒に郵送します。認定証が必要で、現在お持ちでない人は、申請して交付を受けてください。
▽必要なもの 印かん、後期高齢者医

療被保険者証、マイナンバーカードまたは通知書

傷病手当金

新型コロナウイルス感染症に感染または感染が疑われる人で、仕事を欠勤することにより給与の全部または一部の支払いを受けることができなくなった場合に、傷病手当金を支給します。
▽対象者 次の①から③の全てに該当する人
①長洲町の国民健康保険の被保険者および後期高齢者医療被保険者の人
②給与などの支払いを受けている人
③新型コロナウイルス感染症に感染した人または発熱などの症状があり感染

～すでに集団健診を申し込んでいる皆さんへ～

12月に集団健診を実施します

新型コロナウイルス感染症の県内外の状況を踏まえ、皆さんの健康を守るための感染症予防策を講じた上で、12月の集団健診を実施します。

感染症予防対策として、3密（密接・密集・密閉）を避けるため、特定健診・後期高齢者健診に対して、**集団健診から個別健診**の受診にご協力をお願いします。

なお、新型コロナウイルス感染症の県内外の状況次第では、12月の集団健診が再度中止となる場合もあります。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

※新たな申し込みや健診項目の追加受け付けは終了しています。

※体調に気になることがありましたら、健診（検診）を待たずに医療機関を受診してください。

☎ すこやか館 ☎ 78-7171
福祉保健介護課 国保医療係 ☎ 78-3139

が疑われる人で、一定期間勤務できず、その期間の給与などの全部または一部を受けられなかった人
▽一日あたりの支給額 直近3カ月間の給与などを基に算出した一日当たりの収入の2/3となります。
▽支給期間 勤務できなかった日から起算して3日を経過した日から勤務できなかった期間のうち勤務を予定していた日
▽その他 必要に応じて申請書を医療機関や勤務先に記入していただきます。
☎・☎ 福祉保健介護課 国保医療係
☎ (78) 3139

Happy Birthday

はじめての ハッピーバースデー

掲載募集中！

初めての誕生日の記念に、
広報ながすに掲載しませんか。
掲載を希望する人は、写真と
コメントを添えてまちづくり課まで
お申し込みください（60文字まで）
☎ まちづくり課 ☎ 78-3239

 ゆきと 城戸 結斗くん みなと 城戸 湊斗くん 令和元年6月24日（立野） パパ 辰也さん ママ 愛子さん ♡パパとママから これからも健康で元気に成長していこうね！	 こうだい 池田 光汰くん 令和元年7月9日（向野北） パパ 龍 弥さん ママ 千衣美さん ♡パパとママから おひさまのようなニコニコが チャーミングなこうちゃん、 おたんじょうびおめでとう。 とおってもだいすきだよ。ぎゅっ。	 いっき 山内 一輝くん 令和元年7月19日（向野北） パパ 貴広さん ママ 歩美さん ♡パパとママから 1歳のお誕生日おめでとう！ 一輝が産まれてきてくれて幸せだよ。 これからも笑顔で元気に育ってね！ 大好きだよ♡	 せんり 山口 千璃ちゃん 令和元年7月31日（西荒神） パパ 恭平さん ママ 瑞歩さん ♡パパとママから 音楽にのって踊るのが得意で、じいじ ばあば達のことが大好きな千ちゃん。 その笑顔がパパとママの宝物です。 元気いっぱい育ってね。
---	--	--	---

～新型コロナウイルス対策が気になる保護者の皆さんへ～

子どもの予防接種を遅らせないで！

●お子さんの健康が気になるときだからこそ、予防接種は遅らせずに予定どおり受けましょう

予防接種は、お子さんの健やかな成長のために一番必要な時期に受けていただくよう、町からお知らせしています。特に赤ちゃんの予防接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、重い感染症になるリスクが高まります。

●なぜ、予防接種を遅らせない方がいいの？

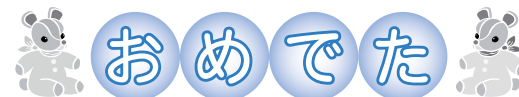
予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などを基に決められています。特に、生後2カ月から予防接種を受け始めることは、お母さんからもらった免疫が減っていくときに、赤ちゃんがかかりやすい感染症（百日せき、細菌性髄膜炎など）から守るためにとても大切です。

●新型コロナの流行で予防接種を受けそびれました。どうすればいい？

受けそびれてしまった場合は、できるだけ早く受けましょう。また、外出自粛要請などの影響で予防接種を受けられなかった場合には、規定の接種期間を過ぎても接種できる場合があります。すこやか館までお問い合わせください。

子どもの予防接種は、決して「不要不急」ではありません。まだ接種期間内の人は、お早めに予防接種をお済ませください。

☎ すこやか館 ☎ 78-7171



誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
4.30	田中 けいと 恵太	男	啓友	向野北
5. 2	原田 るか 琉叶	女	拓人	折地
5. 2	下田 のあ 望愛	女	恵代	東荒神
5.17	中尾 ひより 妃里	女	祐介	向野北
5.18	濱嶋 あんり 杏莉	女	幹弥	折地
5.21	池本 りみ 莉心	女	大志	向野北
5.26	福田 えみり 咲璃	女	鋭二	大明神

（令和2年5月31日受付分まで）

7月・8月の行事

子育て情報

子育て支援センター❀にここ❀

ごきげんタイム(手遊びや折り紙・読み聞かせなど)

■日 時 毎週火曜日 午前11時～
■場 所 子育て支援センター
■対象者 未就学児親子

Let's enjoy English

■日 時 7月6日㊿、7月20日㊿ 午後1時～
■場 所 子育て支援センター
※8月は、17日㊿の1回です。
イザベラ先生と一緒に英語を楽しみましょう。

おゆずり会

■日 時 7月13日㊿～17日㊿ 午前10時～午後3時
■場 所 子育て支援センター
■対象者 未就学児親子とその家族・興味がある人

1歳の誕生日会

■日 時 7月17日㊿ 受付 午前10時40分～
開始 午前11時～
■場 所 子育て支援センター
■対象者 1歳の誕生日を迎える幼児とその保護者
※対象者には、事前に案内文を送付します。
開始時間は前後する場合があります。

ベビーマッサージ ㊿事前申込が必要です

■日 時 7月30日㊿ 午前10時30分～
■場 所 子育て支援センター
■対象者 未就学児親子 5組程度
■持参品 バスタオル1枚
■申込期間 7月9日㊿～23日㊿
※定員になり次第締め切ります。

8月にここさサロン「ハーバリウム体験」㊿事前申込が必要です

■日 時 8月6日㊿ 午前10時30分～
■場 所 子育て支援センター
■対象者 未就学児親子 5組程度
■参加費 200円
■申込期間 7月16日㊿～30日㊿

ボディケア ㊿事前申込が必要です

■日 時 8月14日㊿ 午前10時30分～
■場 所 子育て支援センター
■対象者 未就学児親子 5組程度
■持参品 水分補給用の飲料、動きやすい服装
■申込期間 7月24日㊿～8月7日㊿
※定員になり次第締め切ります。

☆遊びに来ませんか!? ☆

子育て支援センターでは、毎月、季節に合わせた「ベビークラフト」、子どもの身長・体重の測定がいつでもできます。お気軽に遊びに来てください。わからないことがあれば、職員までお尋ねください。

☎・☎ 子育て支援センター(☎78-4100)

すこやか館 Information

㊿場所はいずれもすこやか館

★母子健康手帳の交付・ミニ母親学級

■日 時 7月2日㊿、7月16日㊿、8月20日㊿
午前10時～11時30分（午前9時50分までにお越しください）
※ミニ母親学級を行いますので、妊婦さん本人がお越しください。パートナーも同伴できます。

■持参するもの

㊿妊婦さん本人が届け出る場合

- ① 妊娠届（ホームページからダウンロード可）
 - ② 妊婦さんへのお尋ね（ホームページからダウンロード可）
 - ③ 妊婦の記録（ホームページからダウンロード可）
 - ④ 個人番号通知カード（または個人番号カード）
 - ⑤ 妊婦の本人確認ができるもの（運転免許証など）
- ※筆記用具、電卓、出産の経験のある人は上のお子さんの母子健康手帳をご持参ください。

㊿代理人（婚姻中の夫またはどちらかの父母のみ）が届け出る場合には事前にすこやか館にご連絡ください。
㊿お勤めなどで都合が悪い場合は、指定日以外での交付も可能ですので、前もってご相談ください。

妊娠が分かったら、できるだけ早く妊娠届を提出し、母子健康手帳の交付を受けましょう。
県では、妊娠11週以内での届出を勧めています。

★2カ月児あかちゃんひろば(令和2年5月生)

■日 時 7月22日㊿ 午前10時～11時30分

★7月の乳幼児健診

9日㊿ 3歳児健診
（対象：平成28年8月生まれ）
14日㊿ 7カ月児健診
（対象：令和元年7月～8月12日生まれ）
17日㊿ 3カ月児健診
（対象：令和元年11月～12月11日生まれ）
30日㊿ 3カ月児健診
（対象：令和元年12月12日～令和2年1月27日生まれ）
※対象の人には事前に通知します。

★すこやかひろば

子育てや離乳食のことなど、お話をしに来ませんか。
7月14日㊿ 午前10時～11時30分

☎・☎ すこやか館(☎78-7171)

ながす母子手帳アプリ
すこやかDiaryに
登録しよう！

