

English

★Have a medical check-up!

People ages 40 to 74 years with national health insurance can take a medical check-up for free.

Jushin-ken (information card) was delivered to your house in May.

See the doctor with that card.

Further information: Kokuho-nenkin-ka

(national health insurance & pension section),

Seto City Kokuho-nenkin-ka Tel 0561-88-2640

Seto City International Center Tel . 0561-88-2790

★健康診断は必ず受けましょう

国民健康保険に入っていると、40歳 ~ 74歳の方は、無料で健康診断を受けることができます。

5月中に受診券が送られています。

受診券を持って病院で受けてください。

わからないときは 市役所国保年金課

で問い合わせてください。

病院については国際センターに聞いてください。

市役所国保年金課 ☎ 0561-88-2640

瀬戸市国際センター ☎ 0561-88-2790

What you have to keep in mind in a hot summer day:

~Pay attention to small children, especially ~

〈Heat Stroke〉

When the temperature is too high, or when you do a lot of exercise, you will lack moisture in your body, and this will cause you to feel a headache or a nausea.

When the temperature is high,

- 1) Drink water, tea or sports drink before you feel thirsty.
- 2) Be sure to put on a hat or a cap when you go/play outside.
- 3) When you sweat, wipe yourself and you change clothes frequently.



〈Food Poisoning〉

You get food poisoning if you eat or drink something bad with bacteria or virus.

You may suffer from a stomachache or a headache

- 1) Be sure to wash your hands carefully before you cook.
- 2) Do not eat the food which is already beyond its expiration date.
- 3) Stock food in the refrigerator.
- 4) When you eat fish or meat, cook it well.



It is important to wash your hands clean.

暑い夏に気をつけること ~小さいこどもは、特に気を付けましょう~

《熱中症》

気温が高い日や、たくさん動いた時は、体の水分がなくなります。

頭が痛くなり、吐きそうになります。

気温が高い日は

- ① のどが渇く前に、水・お茶・スポーツドリンクを飲みます。
- ② 外に出る時(遊ぶ時)は必ず帽子をかぶります。
- ③ 汗がでたら、何回も拭きます。服は何回も着替えます。

《食中毒》

細菌、ウイルスが付いた食べ物を食べたり、飲むとなります。おなかの痛くなったり、頭が痛くなります。

- ① 料理をする前に、必ず、手をよく洗いましょう。
- ② 賞味期限の過ぎたものは食べないようにします。
- ③ 食べ物は冷蔵庫に入れましょう。
- ④ 魚や肉はよく焼いたり、煮たりして食べましょう。