

### 请大家一定要参加健康检查

加入国民健康保险的 40 岁~74 岁的人，

可以免费做健康检查。

在 5 月中旬市役所给大家邮寄了健康诊断券，

请持健康诊断券到就近的医疗机关接受检查。

详情请咨询市役所国保年金 Tel0561-88-2640

濑户市国际中心查询 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歳の人は

、無料で健康診断を受けることができます。

5月中旬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 市役所国保年金課ま

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

### 炎熱的夏天必須注意的事情 ~尤其是小朋友，要特別注意喔~

#### 中暑

气温很高的日子，或是運動量很大的时候，体内的水分会消失 會变得頭痛，或是惡心嘔吐。

气温很高的日子需要

- 1、口渴以前，先喝水，茶或是运动飲料。
- 2、外出(或是出去玩)的时候，一定要戴帽子。
- 3、流汗的話，要繼續的把汗擦掉。衣服換好幾次也行。



#### 食物中毒

吃或喝了帶有細菌，病毒的食物後會肚子痛，或是頭疼。

- 1、料理食物前，必須先洗手。
- 2、要吃超過保存期限的東西。
- 3、食物要放到冰箱中。
- 4、魚和肉要烤過，或是煮過之後再吃。



#### 要很勤的洗手喔

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。おなかが痛くなったり、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。