

# 健康相談会を



# 開催しました

☆5月12日（土）14時～15時半☆



## 水分の摂取が 少ないですね

『アルコール以外の水分をとっている方が少ないですね。熱中症予防のためにも、しっかりと、水分をとってくださいね』



## 年中無休は困りましたね! アルコールと喫煙!!

『休肝日が 全くない!!!!。健康のため、一週間に一度は、お酒を抜いてくださいね。』  
『タバコも 体に良くないですし…』

これからどんどんと暑くなっていきます。水分補給を（アルコールはダメですよ）しっかりと、熱中症にならないようにしてくださいね。室内でも、熱中症になることもあります。適度にクーラーを使用してくださいね。



西成市民館では、地域のみなさんの健康にお役に立てるように、健康相談会（看護師による血圧測定などと相談会）を実施するとともに、**今年度から、歯科医師の協力を得て、お口の健康相談会（お口の観察や歯磨き指導など）を開催します。**お気軽にご利用ください

**次回 健康相談会  
お口の健康相談会**

**7月14日（土）14:00～15:30  
6月 9日（土）14:00～15:30**