

熱中症予防について ～上手な水分補給～

熱中症は、少しの工夫でなりにくいからだをつくることができます。本格的な夏を迎える前に、暑さと上手に付き合う生活習慣を取り入れてみましょう。

こまめに水分補給。目指そうコップ8杯！

汗をかく運動をして体温調整



熱中症予防でいちばん大切なのは、こまめに水分をとることです。一度にたくさん飲むと、そのほとんどが尿として体の外に出されてしまいます。起きたとき・食事のとき・お風呂に入る前後など、1日かけて水分をとることを目標にしてみましょう。

体の中に熱がこもることが熱中症の主な原因です。汗と一緒に体の熱が外に出るため、汗をかくことが熱中症の予防につながります。本格的な夏を迎える前に、汗をかきやすい運動習慣を取り入れてみましょう。

～食中毒予防6つのポイントについて～

この季節は高温多湿で家庭でも食中毒が多く発生します。正しい知識と適切な対応で防ぐことができますので、予防のポイントを再確認し、家族の健康を守りましょう。

①買い物

- ・温度管理が必要な食材は最後に買い、帰宅後すぐ冷蔵庫へ！
- ・肉や魚などは、それぞれ別のビニール袋などに入れて持ち帰りましょう。



②食品の保存

- ・冷凍や冷蔵の必要なものは、すぐに保存しましょう。
- ・冷蔵庫は過信せずに、早めに使い切り、定期的に清掃を！

③下準備

- ・何はともあれ、手を洗いましょう。
- ・台所を見渡してみましょう。(ゴミは捨

ててありますか？ふきんは清潔ですか？調理台は広く使えるようになってますか？)



④調理

- ・加熱は十分に行いましょう。
- ・すぐに食べない場合は、短時間でも冷蔵庫に保管する習慣をつけましょう。



⑤残った食材

- ・時間が経ちすぎたら、思い切って捨てましょう。
- ・残った食材を温め直すときも、十分に加熱しましょう。

連載① 町民の安心づくり ～がん検診について～

からだのメンテナンス 年に1回がん検診のススメ

日本では2人に1人が「がん」にかかると言われ、3人に1人が亡くなるほど誰にとっても身近な病気ですが、初期状態では自覚症状がないのが一般的です。一方で医療の進歩により早期に発見され、治療すれば完治する確立が高い病気だと言われています。そのため、検診を受けることで早期発見しやすくなり、早い段階で治療を始めることができます。

町では、平成30年度のがん検診を下記のとおり予定しています。

平成30年度がん検診予定表

検診日	種類	対象	内容	費用	実施場所
6/22(金) 6/23(土)	乳がん検診	20歳以上の女性	*20～39歳の方 問診・超音波検査 *40歳以上の方 問診・マンモグラフィ検査		活性化センター
7/31(火) ～ 8/4(土)	胃がん検診	30歳以上の男女	問診・胃部バリウム検査	無 料	7/31 横川公民館 8/1 湯原公民館 8/2 峠田公民館 8/3・4 活性化センター
	大腸がん検診	30歳以上の男女	便鮮血検査		
	肺がん検診	40歳以上の男女	問診・胸部レントゲン		
8/4(土)	前立腺がん検診	50歳以上の男性	問診・血液検査 (P S A値測定)		

※検診のお申し込みをされていない方や、転入されてきた方も受診することができます。受診を希望する場合は、保健センターまでご相談ください。

乳がん検診を受けましょう！

●日時 **6月22日(金)・6月23日(土)**

●対象者 20歳以上の女性

●検診料 無料

●場所 セブテ宿町活性化センター

●内容 20～39歳の方:超音波検査

40～64歳の方:マンモグラフィ 2方向撮影

65歳以上の方:マンモグラフィ 1方向撮影

●その他 事前のお申し込みをされていない方も、当日の受診が可能ですのでご連絡ください。

年1回の乳がん検診の他に、月に1度、乳房を見て・触って自己検診をしましょう。

