

## 熱中症予防について

今年も暑い季節がやってきました。元気に夏を過ごすために、今からできる熱中症予防を心がけましょう。

### ①熱中症予防

●普段から意識して水分をとる  
水だけでなく、塩分や糖と一緒にとると効果よくからだに吸収されます。起床時、入浴前後、就寝前のほか、時間を決めるなど、こまめに水分補給をすることが大切です。

### ●からだを冷やす

冷たい飲み物を飲んでからだの中から冷やすことや、保冷剤・凍らせたペットボトルなどを首やわきの下にあてると、全身が冷やされやすくなります。

### ●汗をかきやすいからだづくり

熱中症の原因は、からだの熱が外に放出されずにからだの中にこもることです。汗をかくと、汗と一緒に熱もからだの外へ放出されます。

### ②熱中症を疑われる人を見つけたら

- ・ 涼しい場所へ移動する
- ・ 衣服を緩める
- ・ からだを冷やす
- ・ 水分を補給させる

高齢者や子どもは、体温調整がうまく働かなく、喉やからだの渇きを感じにくい。ため特に注意が必要です。こまめに水分補給を行いましょう。

# 平成28年度 住民総合健診のお知らせ

## 1. 健診日程

受付時間は各会場とも、午前6時30分～9時30分です。

健診日	会場	対象地区
8月2日（火）	横川集落センター	横川・長老
8月3日（水）	湯原コミュニティーセンター	湯原・干蒲・稲子
8月4日（木）	峠田公民館	滑津・峠田
8月5日（金）	活性化センター	関上
8月6日（土）	活性化センター	関下・瀬見原・矢立

・当日の混雑を避けるため、地区ごとの受診にご協力いただいております。都合により、指定の日程で受診できない場合は、対象地区以外でも受けることができます。

・当日は送迎バスを運行します。詳しくはお手元に届きますご案内を参照してください。

## 2. 検診種目

検査種目	対象者	内容
特定健診	30～39歳の男女 40～74歳の男女（国保の方） 75歳以上の男女	身体測定、診察、血液検査、心電図、眼底検査、腹囲測定
結核検診	65歳以上の男女（40～64歳の方は希望によります）	胸部エックス線検査
肺がん検診	40歳以上の男女	胸部エックス線検査、喀痰検査
大腸がん検診	30歳以上の男女	便潜血検査
胃がん検診	30歳以上の男女	胃部エックス線検査
肝炎ウイルス検査	40歳の男女、41歳以上で、過去に受診したことがない方	血液検査
前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査

## 3. その他

- 受診票は7月中旬ごろの送付いたします。
- 希望する健診（検診）の問診票などが届かないときにはご連絡ください。

### ●お問い合わせ

健康福祉課 ☎37-2331

元気いっぱい  
はいポーズ！

6月の幼児健診を受診した子どもたちです。



## 7月 保健センター事業

	事業名	内容	実施日等	場所	申込
1	男子厨房に入ろう会	簡単にできる家庭料理を学習し、“自分の食事は自分で作れる”ように一緒に挑戦していきましょう。	7月 5日（火） 対象：男性 参加費：100円	湯原コミュニティーセンター	必要
2	運動教室	リハクト 運動の強さ「やさしめ」 テレビゲームを使った室内運動。歩く力・ふんばる力をつけたい方におすすめです。	7月 6日（水） 7月13日（水） ※会場によって時間が異なります。	保健センター 湯原コミュニティーセンター	はじめての方はご連絡ください。
		よいトレ 運動の強さ「適度に」 室内で、健康運動指導士によるストレッチや軽運動を行います。各自上靴・飲み物をご準備ください。	7月11日（月） 午後1時30分～ 午後3時30分	保健センター	必要
		げんき塾 運動の強さ「しっかり」 室内で「身近な筋トレ」を行います。持ち物は特にありません。	7月25日（月） 午後1時30分～ 午後3時30分	保健センター	不要
3	相談支援専門員による巡回相談	障がいのあるご本人やその家族などが、福祉サービス利用、就労に関する悩み、対人関係など、日頃の「困ったこと」を一緒に考え、解決に向けたお手伝いをします。	7月12日（火） 相談担当：白石陽光園 相談員	保健センター	必要
4	こころの相談	専門医によるカウンセリング。精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。	7月15日（金）	保健センター	必要
5	母子手帳交付	母子手帳を交付のほか、妊婦健診費用を助成するための受診票などをお渡しするほか、妊娠期の過ごし方についてお話しします。	随時	保健センター	必要
6	障がい者の地域活動	障がいをお持ちの方と、障がい者支援に関心のある方を対象に、交流の場所づくりを進めています。	月から金曜日（祝日除く） 午前10時～午後3時	保健センター	不要