

梅雨の時期こそ気をつけたい熱中症

熱中症の予防には
「水分補給」・「暑さを避けること」・「3食たべること」
が大切です。

夏本番を前に、湿気とともに気温もぐんぐん上昇する7月。体が暑さに十分慣れていないこの時期から夏にかけて、特に注意したいのが「熱中症」です。梅雨明け前後をピークに、誰にでも起こりうる病気です。日頃から、熱中症になりにくい生活を送りましょう。

ポイント1 水分補給



ポイント2 暑さを避ける



ポイント3 3食たべる



【ポイント1】 普段から意識して水分をとる

起床時や入浴前後、就寝前など時間を決めてこまめに水分補給をすることを心がけましょう。

【ポイント2】 暑さを避ける

日差しの強い時間に外での作業を避けたり、扇風機やエアコンを使用するなど、体のなかに熱をためないように心がけましょう。日陰で冷たい飲み物を飲んだり、保冷剤を首やわきの下に当てる等、からだを冷やすことが大切です。

【ポイント3】 毎日3食たべる

“食事はからだのエネルギー源”です。暑さに強くなるためには、毎日3食ご飯をきちんと食べて、暑さを乗り越えられる体力をつけることが大切です。

休日歯科診療当番表(7月分)

7月分の休日歯科診療の当番は下記のとおりです。

診療時間 【午前9時から午後5時まで】

月日	白石・角田支部			柴田支部		
	医院名	所在地	電話番号	医院名	所在地	電話番号
7月 7日	太田 歯科 医院	角田	62-2453	歯 科 ヒ ラ イ	柴田	55-4025
7月 14日	高 橋 歯 科 医 院	白石	26-3543	榊 原 歯 科 医 院	村田	83-2419
7月 15日	黒 須 歯 科 医 院	角田	63-1163	フォルテファミリー歯科	大河原	87-8101
7月 21日	千木良デンタルクリニック	白石	26-1131	さとう 歯 科 医 院	柴田	56-5112
7月 28日	かまた 歯 科 医 院	角田	63-4181	船岡中央歯科医院	柴田	55-0970

※市外局番はすべて0224になります。

令和元年度

住民総合健診のお知らせ

病気は、知らないうちに進行し、気づいた時には重症化していることが少なくありません。早期発見のために、日常生活に気をつけることはもちろん、定期的に健診(検診)を受けましょう。

1 健診日・会場等

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
7月 30日(火)	横川集落センター	横川・長老
7月 31日(水)	湯原コミュニティセンター	湯原・干蒲・稲子
8月 1日(木)	滑津公民館	滑津・峠田
8月 2日(金)	活性化センター	関上
8月 3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、指定の日を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 検査種目

検査種目	対象者	内容
特定健診	30～39歳、40～74歳(国保の方)、75歳以上	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、(40～64歳で検査を希望する方)	胸部エックス線検査
肺がん検診	40歳以上	胸部エックス線検査、喀痰検査
大腸がん検診	30歳以上	便潜血検査
胃がん検診	30歳以上	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月中旬ごろ送付いたします。
- これからの申込みも可能ですのでご連絡ください。

●お問い合わせ 健康福祉課 ☎37-2331(担当:太田・佐藤)