

検診・健康診査を受けましょう

自分の体の状態を知るため、また、病気を早期に発見するため、定期的に受診しましょう。
☆詳しくは、健康係(あいぽつく内) ☎544-5126へ。

「春の健診特集号」を配布

次の検診・健康診査について、申し込み方法などを詳しく掲載した特集号を、5月3日までに全世帯に配布します。届かない場合はご連絡ください。

◎がん検診

- *大腸がん検診
- *子宮頸がん検診
- *乳がん検診
- *前立腺がん検診

◎健康診査

- *30代の健康診査



▶春の健診特集号

*特定健康診査

*後期高齢者医療健康診査

◎歯科健康診査

*むし歯予防検診・相談

*歯周病検診

肝炎ウイルス検査

ウイルスに感染したまま放置すると、肝硬変や肝がんにつながる可能性があります。特に40歳以上の方に感染者が多いと言われています。

各健康診査を実施している市内指定医療機関(春の健診特集号に掲載)に直接申し込んで受診してください。

◇対象 今年度40歳以上で、次のすべてに該当する方

- *過去に受診したことがない
- *職場などで受診する機会がない

※40歳未満の方は、保健所で受診できます。

◇期間 5月17日(月)～10月15日(金)

※休診日を除きます。

◇内容 問診、採血検査

◇持ち物 健康保険証

熱中症を防ぎましょう

☆詳しくは、地域保健係(あいぽつく内) ☎544-5126へ。

気温が高なくても、湿度が高い日や風が弱い日は、熱中症に注意が必要です。また、気温などの環境条件だけでなく、暑さに慣れていないことや、体調不良なども影響して発症します。

正しい知識を持ち、自分や周囲の人の体調変化に気をつけ、予防を呼びかけ合いましょう。

次の方は特に注意を

◎高齢者

暑さやのどの渇きを感じにくく、暑さに対する体の調節機能も低下してくるので、室内でも熱中症になるおそれがあります。

◎幼児

晴れた日には、地面に近いほど気温が高くなるため、身長の子どもは大人以上に暑い環境にさらされます。そのうえ、体温の調節機能がじゅうぶんに発達していないので、大人より熱中症になりやすい傾向があります。



◎持病がある方、体調が悪い方

心臓・肺・腎臓機能が低下している方、寝不足や二日酔い、風邪、下痢の状態の方なども、熱中症になりやすい傾向があります。

日頃から体温測定などの健康チェックをして、体調が悪く感じたときは、無理せず静養しましょう。

熱中症の予防

体温の上昇を抑えること、水分補給をすることが大切です。

◎適宜マスクを外しましょう

屋外で人と2m以上の距離を確保できる場合は、マスクを外しましょう。また、着用時は負荷のかかる作業や運動を避けましょう。

◎こまめに水分補給を

睡眠中や入浴中などは汗をかいて脱水状態になりやすいため、のどの渇きを感じなくても、事前に水分補給をしましょう。



◎住まいの工夫を

すだれや遮光カーテンをかける、扇風機やエアコンを利用するなど

して、室温が上がりすぎないようにしましょう。

◎換気中の室温に注意を

換気中は、室温が高くならないよう、エアコンの温度を低めに設定しましょう。



◎暑さを避ける

暑い日は無理な外出は控えましょう。外出するときは、日傘や帽子を使い、日陰を歩きましょう。

熱中症になったときは

めまい、筋肉のけいれん、手足のしびれなどの症状があります。

◎熱中症になった人への対処

- ① 涼しい場所へ避難させる
- ② 衣服を脱がせ、首筋、わきの下、太ももの付け根などに冷えたペットボトルや保冷剤を当てたり、うちわや扇子であおいだりして、身体を冷やす
- ③ 意識がある場合は、冷えたスポーツドリンクなどで、水分や塩分を補給する。応答がない、意識がない場合は、直ちに救急隊を呼ぶ