

第3次白鷹町健康増進計画 元気ニコニコしらたか21

早めに備えて！！ 熱中症予防

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも発生します。

熱中症予防のための対策

室内では、エアコンなどで温度を調節
遮光カーテン、すだれを利用

屋外では、日傘や帽子を着用
日陰の利用、こまめな休息

体に熱がこもるのを避けるために
通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用、こまめに水分を補給

暑さに慣れていない時期に気を付けたいポイント

- 汗をかく機会がまだ少ない時期は、汗が出づらく体温が下がりにくいので注意が必要です。
- 気温や湿度の高い日には、適度に扇風機や冷房を使いましょう。(エアコンは試運転をして正常に動くか確認しておくで安心です。)
- 外出先では、できるだけ直射日光を避けて屋内や日陰などでこまめに休みましょう。
- 規則正しい食事、十分な睡眠をとり、暑さに負けない体力づくりに取り組みましょう。
- 外出時には、冷却グッズを持ち歩き、事前に休憩する場所を決めておきましょう。

お子さんや高齢の方などにも目配り、気配り

- 自分から不調をうまく伝えられない方もいます。顔色や発汗の様子、排泄の様子などをこまめに確認しましょう。
- 気温に合わせた適切な服装選びが苦手な方には、「なにかお手伝いしましょうか」等、声をかけて気温にあった服装で過ごせるようにしましょう。
- 視覚に障がいがあるなど、日陰など涼しい場所がわからない方には、声をかけて涼しい通路や休憩できる場所に案内しましょう。

熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、
頭痛、吐き気、倦怠感
※重度の症状：返事がおかしい、意識消失、けいれん



熱中症が疑われたら

涼しい場所へ移動
衣服をゆるめ、体を冷やす
水分、塩分を補給

自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう！

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

6月の健康カレンダー

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

●同日検診のお知らせ

受付時間は7:30～9:40です。

※バス送迎を希望する方は、事前の申し込みが必要です。問診票送付時にご案内します。

期 日	会 場	場 所
3日(火)	蚕桑地区 コミュニティセンター	蚕桑 1.2.3.4.5.6.7
13日(金)		蚕桑 8.9.10.11.12.13
16日(月)		蚕桑 14.15.16.17.18.19.20

- ①資格確認書またはマイナンバーカード（保険証として使用できるもの）を持参してください。
- ②肝炎ウイルス検診は、40歳以上で今まで受けたことのない方が対象です。肝炎ウイルス検診受診券（無料券）をお持ちの方は、保険証と一緒に持参してください。
- ③国民健康保険以外の方で、特定健診を希望される方は、保険者が発行した受診券を持参してください。

大事な検診
お忘れなく！



●『運動で自分磨きプログラム』

内 容	日時と会場
姿勢すっきり！ ピラティス	6・20日(金) 10:00～11:00 蚕桑地区コミュニティセンター
金曜日の 筋活レッスン	13・27日(金) 14:30～15:30 鮎貝地区コミュニティセンター
月イチの 体幹リセット	16日(月) 19:30～20:30 東根地区コミュニティセンター

■参加費：無料

■定 員：各回定員 30 名（要事前申し込み）

●乳がん・子宮頸がん検診（対象地区：蚕桑）

期 日	受付時間	会 場
18日(水)※	13:00～13:30	南陽検診センター
26日(木)		
30日(月)		

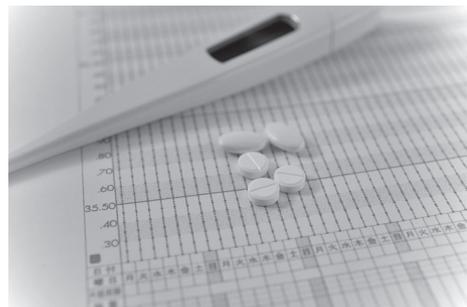
※18日はバスで送迎します。ご希望の方はお電話で1週間前までに必ずお知らせください。

- ①同日検診、乳がん・子宮頸がん検診のご案内は、検診日の約3週間前に郵送します。
- ②個別検診（町立病院・公立置賜長井病院等）も受けられます。ご希望の方はお電話でお知らせください。

不育・不妊治療費助成のおしらせ

不育・不妊治療を受けているご夫婦を支援するため、不育・不妊治療にかかる検査や治療にかかった費用を助成します。（保険適用・適用外を問いません。）

- 助成額：1年度あたり 25 万円まで
 - 手続き：申請書、受診等証明書、院外処方がある場合は薬局等の領収書、県の助成がある場合は助成決定通知書などを持参の上、健康福祉課子ども家庭センター係で申請します。
- ※申請書、受診等証明書の様式は健康福祉課にあります。
町ホームページからもダウンロードできます。



【問い合わせ】
健康福祉課子ども家庭センター係
☎ 86-0212