



## 熱中症を予防する

気温が上がリ、日差しが強くなると熱中症のリスクが高まります。水分補給や十分な睡眠をとるなどして体の調子を整え、暑さを避けることで、熱中症を予防しましょう。

問 保健予防課 / TEL661-9332

ID 002957

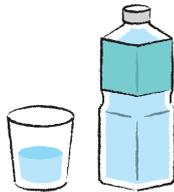


### 日頃から体調を整える

熱中症は体に熱がこもってしまうことで引き起こされます。日頃から下記の点に気を付け、体調を整えることが予防につながります。

#### ●こまめに水分・塩分補給

のどが渇いていなくてもこまめに水分をとりましょう。汗をかいたときは塩分補給も。



#### ●適切な食事と十分な睡眠

バランスの良い食事としっかり睡眠をとって体調管理をしましょう。



### 屋内でも屋外でも暑さを避けて

屋内・屋外を問わず熱中症になることがあります。下記のポイントに注意しながら、自分のいる環境に合わせて暑さを避ける工夫をしましょう。

#### ●毎日気温と湿度をチェック

気温や湿度の高さを気にしましょう。気温・湿度が高い日はより注意が必要です。

熱中症の危険性をエリアごとに確認できる環境省ホームページ「熱中症警戒アラート」を活用しましょう。

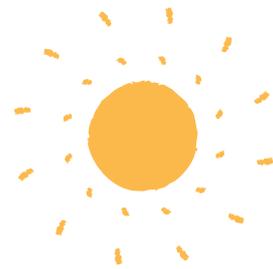
#### ●衣服を工夫しよう

吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用し、帽子や日傘も活用しましょう。保冷材や氷、冷たいタオルなどで体温調節も。



#### ●地面からの照り返しに注意

子どもは体温の調節能力が十分に発達していません。また、地面との距離が近く、体感温度が上がりやすいです。より体調の変化に注意しましょう。



#### ●屋内では室温調整を

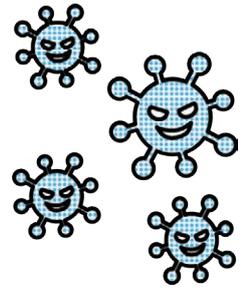
屋内でも高温多湿・無風の状態は危険です。エアコンや扇風機などを活用して室温を調整しましょう。また、換気も忘れずに。

#### 高齢者は特に注意

昨年市内で救急搬送された熱中症患者は、6割が高齢者です。高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向があるため、気温や湿度を気にかけ、こまめに水分補給を。

#### 障がいのある人には声掛けも大切

障がいのある人は自ら症状を伝えられない場合があります。家族や近隣の住民など周囲の人が声掛けをするなど、特に配慮が必要です。



## 食中毒に注意

ID 002819

夏は気温の上昇とともに、肉などの食品に付いた細菌が増殖しやすくなり、O157やカンピロバクターなどによる食中毒が発生しやすい季節です。

食品の取り扱いには十分注意し、調理器具や食器、台所の衛生管理を適切に行いましょう。

また、飲食店などでテイクアウトを利用するときは、食品に直射日光が当たらないように注意して持ち帰り、すぐに食べるようにしましょう。

問合 保健衛生課/TEL661-9331

## 食中毒予防の3原則

### 1 菌を付けない

- ・調理や食事の前には必ず手を洗う
- ・野菜や魚は水で丁寧に洗い、食器や器具類は消毒
- ・生肉や魚の保存は他の食品と触れないようしっかり包む
- ・食品を保管するときは、容器にラップやふたをする

### 2 菌を増やさない

- ・食品はできるだけ早く食べる
- ・保存するときは、冷蔵庫、冷凍庫を活用する

### 3 菌をやっつける

- ・食品は中心まで十分加熱する
- ・食器や調理器具は熱湯や漂白剤などで消毒する

## 食中毒予防街頭キャンペーン

食中毒予防に関するポスターの掲示、リーフレットの配布や、食品衛生に関する無料相談を実施します。

日時 7/24(月) 14:00~15:00

会場 アクトアモーレ2階 (芥川町1)

## 第2期ジフテリア・破傷風予防接種 無料接種の対象は11・12歳

ID 003456

第2期ジフテリア・破傷風の予防接種（DTワクチン）は、乳幼児期に受けた第1期三種混合予防接種（DPTワクチン）または、第1期四種混合予防接種（DPT-IPVワクチン）でつけた基礎免疫を保つために必要です。11・12歳

の人は無料で接種できます。市内委託医療機関に予約の上、接種しましょう。

※小学6年生には7月上旬に予診票などを送付

問合 子ども保健課/TEL648-3272

## 健診・検診

ID 032781

問合 健康づくり推進課/TEL674-8800

	日時・会場	申込方法
まとめて健診(午前)	8/8(火)・28(月) 特定健診+肺・大腸がん検診 ※胃がん・ピロリ菌・肝炎・前立腺追加可	7/5(水)から
まとめて健診+(プラス) ~レディースDay(午前)	8/3(木) 特定健診+肺・大腸・子宮頸・乳がん検診 ※ピロリ菌・肝炎追加可	7/5(水)から
子宮頸・乳・ 大腸がん検診(午後)	8/18(金)★ ★は保育あり	随時 (保育は )
健康相談会 (14:00~15:30)	8/24(木) 相談員:医師、保健師、管理栄養士、薬剤師	随時
歯科健康診査 (14:00~15:30)	8/24(木)	随時

対象

[特定健診] 今年度40~74歳(75歳の誕生日の前日まで)で市国保被保険者に限る( の健診が対象) ※特定健診以外は市民だけ  
[がん検診] 肺・大腸=40歳以上、胃=50歳以上、子宮頸=20歳以上女性、乳=30歳以上女性  
(胃・子宮頸・乳は前年度未受診者)  
[その他] 前立腺=50~89歳男性、肝炎=今年度40歳以上(B・C型各500円)、ピロリ菌=30~49歳(500円)、歯科=18歳以上(または妊産婦)、  
骨測定=40歳以上(500円)

備考

日程は「健康だより」にも掲載▷会場の記載がないものは保健センター▷申込順▷費用記載なしは無料。その他無料制度あり。対象は非課税・生活保護受給世帯(要事前申請)、70歳以上または後期高齢者医療制度に加入している市民▷胃がん検診はバリウムだけ▷骨測定追加可(健康相談会・歯科健康診査は除く)▷市内の実施医療機関で個別受診可(骨測定除く)

ウェブ申込 電話 窓口