



適切な処置で 熱中症から命を守る

8月は暑さがピークを迎え、熱中症の危険性が高まります。体の不調を感じたときに適切な処置ができるよう、備えておきましょう。



問 保健予防課／Tel661-9332
救急課／Tel674-7979

ID 002957

適切な対処で重症化を防ぐ

熱中症は、重症化すると後遺症のリスクが高くなる他、命に関わる危険もあります。しかし、初期症状のうちに応急処置を行うことで、リスクを低減させることができます。処置をしても症状が改善しないときは、医療機関を受診しましょう。

※持病のある人は主治医に相談してください

初期症状

めまい
立ちくらみ
生あくび
大量の発汗
筋肉痛
こむら返り

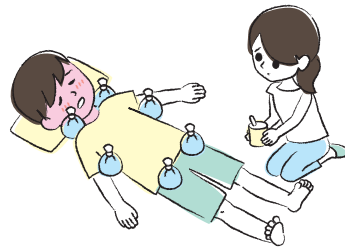
症状が進むと

頭痛
嘔吐（おうと）
倦怠感
判断力低下
集中力低下
虚脱感



応急処置のPoint

- ☐ 首の周り・脇の下・太もものつけ根などを冷やす
- ☐ 少しずつ水分・塩分を取らせる
- ☐ 涼しい場所で安静に寝かせる
- ☐ 衣服を緩める
- ☐ 扇風機やエアコンなどで体を冷やす



熱中症にならないために 屋内外で対策を

暑さが厳しいときは外出しないというのも一つ。また屋内でも、熱中症対策をしっかりと行いましょう。

予防策の例

- ☐ 冷たいタオルなどで体を冷やす
- ☐ 通気性の良い衣服を着用する
- ☐ こまめに塩分・水分を補給する
- ☐ 直射日光を避ける など

必要なときは ためらわず救急車を

熱中症による救急出動件数の多くは軽症者です。初期症状に気づき、適切な処置を行うことで、真に必要なとする人の命を救うことにつながります。

ただし、次の症状があれば、すぐに救急要請をしてください。

- ・意識障がい
- ・運動障がい
- ・けいれん
- ・体が熱い



健診・検診

ID 032781

問合 健康づくり推進課／Tel674-8800、Fax674-1551

	日時・会場	申込方法
特定健診(9:30~11:00) 国 オプション	9/2(火)☆ [単独受診可] 肺がん検診、骨の健康度測定(骨測定) [単独受診不可] ビロリ菌検査、肝炎ウイルス検診(B-C型)、前立腺(PSA)検査	☆無料送迎バスあり 不要(要受診券・保険証など) 当日
まとめて健診(午前) 国	9/4(木)・10(水)・17(火) [必須項目] 特定健診 [選択項目] 肺がん、胃がん、大腸がん、ビロリ菌、肝炎、前立腺、骨測定	随時、窓 C
レディース検診(午前)	9/8(月)★ [必須項目] 子宮頸がん、乳がん [選択項目] 肺がん、胃がん、大腸がん、骨測定	★は保育あり 8/7(木)から HP 窓 C (保育は C)
子宮頸・乳・大腸がん検診(午後)	9/12(金)・24(水)★ [必須項目] 子宮頸がん、乳がんのうち少なくとも1つ [選択項目] 大腸がん、骨測定	★は保育あり 随時、 HP 窓 C (保育は C)
健康相談会(結果説明+個別相談) (14:00~15:30)	9/29(月) 相談員:医師、保健師、管理栄養士、薬剤師	随時、 HP 窓 C F (基本事項と生年月日記入)
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(国 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、レディース検診=30歳以上女性 (胃・子宮頸・乳は前年度未受診者) [その他] ビロリ菌=20~49歳(500円)、肝炎=今年度40歳以上(B-C型各500円)、前立腺=50~89歳男性、骨測定=40歳以上(500円) (ビロリ菌・肝炎は過去未受診者)	
備考	日時は「健康だより」「特定健診のご案内」にも掲載▷無料送迎バスは「特定健診のご案内」に掲載▷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。ビロリ菌・肝炎・骨測定にも無料制度あり。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▷保健センターの胃がん検診はバリウムだけ▷市内の実施医療機関でも受診可(骨測定除く)	

※申込手段や基本事項の略は16ページ参照