



熱中症から命を守る

ID 002957

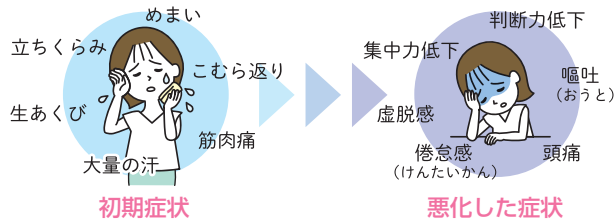
8月は暑さがピークを迎え、熱中症の危険性が高まる時期です。予防方法だけでなく、症状が出てしまったときの応急処置もチェックして夏に備えましょう。

問 保健予防課／Tel661-9332、救急課／Tel674-7979



こんな症状に注意

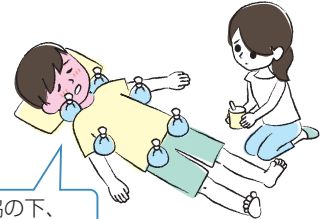
熱中症とは、気温や湿度が高い中、体内に熱がこもることさまざまな症状がみられる状態です。



応急処置

初期症状のうちに応急処置を行うことで重症化のリスクを減らすことができます。症状が改善しないときは、医療機関を受診してください。

- ☐ 涼しい場所へ移動
- ☐ 衣服を緩める
- ☐ 安静にする
- ☐ 体を冷やす
- ☐ 水分・塩分を少しずつ取る



首の周り、脇の下、太ももの付け根を冷やす

熱中症予防のために

暑さを避ける行動、小まめな水分補給を心がけましょう。

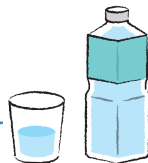
暑さを避ける

- ☐ エアコンで温度を調整
- ☐ 外出時に日傘・帽子を利用
- ☐ 日陰を利用する
- ☐ 通気性のよい衣服を着用
- ☐ 冷たいもので体を冷やす

小まめな水分補給

- ☐ 喉が渇く前に
- ☐ 屋外でも屋内でも

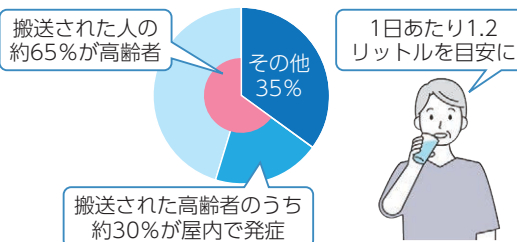
1時間ごとにコップ1杯の水分補給を



高齢者は特に注意が必要

高齢者は暑さに対する体の調整機能が低下しています。屋内でも油断せず、体に熱がこもらないように、適切にエアコンを使用するなどの工夫をして過ごしましょう。

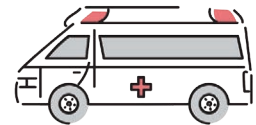
令和7年中の熱中症搬送内訳 (市内)



救急車の適正利用を

熱中症は初期症状に気付き、適切な処置を行うことで救急要請が不要となることが多いです。まずは応急処置をして様子を見ましょう。ただし、次のような症状がある場合は救急要請してください。

- ・意識障がい
- ・けいれん
- ・運動障がい
- ・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 9/1(火)☆	☆無料送迎バスあり 不要 (要受診券・マイナ保険証など)
オプション	[単独受診可] 肺がん検診、骨の健康度測定 (骨測定)	当日
	[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	
まとめて健診 (午前)	国 10/14(水)・19(月)	随時、HP 窓 C
すこやかドック (午前)	10/28(水)	随時、HP 窓 C
レディースドック (午前)	10/7(水)★	★は保育あり 随時、HP 窓 C (保育は C)
子宮頸・乳・大腸がん検診 (午後)	10/20(火)★・24(土)	★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)	9/14(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	
	[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、まとめて健診=40歳以上、まとめて健診+(プラス)=40歳以上女性、レディースドック=30歳以上女性 ※胃・子宮頸・乳は前年度未受診者	
備考	[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	
	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へ申込順に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17ページ参照