

7月は「熱中症予防強化月間」です

年々、気温が上昇し去年は30度を超える真夏日が連日続きました。今年の夏も真夏日が続くことが予想されています。気温や湿度の上昇とともに注意しなければならないのが『熱中症』です。

屋外だけでなく、屋内でも熱中症になる危険があります。重症になると、命の危険もあるため熱中症予防を心がけましょう。

《熱中症の主な症状と対処方法》

- 軽 症→めまい・立ちくらみ・大量の汗・筋肉痛
対処法：**体を冷やす・水分、塩分補給**
- 中等度→頭痛・吐き気・体のだるさ・集中力、判断力の低下
対処法：**軽度と同様、衣類を緩める**
- 重 症→まっすぐ歩けない・呼びかけに対し返事がおかしい・高体温・けいれん・意識がない
対処法：**ただちに病院受診・救急車を要請する**

《予防方法》

- ・室内は**28度**を目安に設定し、扇風機などを使用し冷気を循環される。
- ・**こまめに水分補給**をする。のどが渇く前に水分摂取する。
- ・大量の汗をかいた場合は、スポーツドリンクや塩分を含んだ飲み物を飲む
- ・バランスのとれた食事を3食しっかり食べる。
- ・外出時は日傘や帽子を着用し、日陰を選んで歩く。
- ・保冷材を使用し首元などを冷やす。
- ・休養や睡眠をとり、体力を維持する。体調が悪いときは無理せず休む

4月頃から徐々に体を動かし暑さに慣れる（暑熱順化）ことも重要です。暑さに負けず夏を乗り切りましょう!!

【住民健診のお知らせ】

下記日程にて、住民健診を行います。人数把握のため、健診予定日を変更する際はご連絡ください。

日 程 7月25日(土)
会 場 保健福祉センター
受付時間 ◎早朝 7:00~9:00



【健診結果説明会のお知らせ】

健診結果説明会を開催します。結果の見方や生活習慣改善のポイントなども説明しますので、ぜひご参加ください。

日 程	7月13日(月)	7月27日(月)
対象者	6月10・12日に 住民健診を受診された方	6月26・27日に 住民健診を受診された方
会 場 及 び 時 間	・老部 ふるさと館 10:30~12:00 ・岩屋 集会所 16:30~17:00 ・尻屋 水神の郷 17:30~18:00	・白糠 いさりび館 13:30~15:00 *時間が変更となっております。

~大腸がん検診を受診される方へ~
健診日を含め5日前の便の採取をお願いします。
検便は1日分でも検査可能です。

安心くらし障害相談日

障害のある方やそのご家族を対象に下記日程で相談日を開催します。

日常生活の困りごとや就労、生活支援などについてお気軽にご相談ください。

開 催 日	時 間	会 場
7月22日(水)	10:30~ 11:30	保健福祉センター 会議室
8月26日(水)		
10月28日(水)		
11月25日(水)		
12月23日(水)		
1月27日(水)		
2月24日(水)		
3月24日(水)		

※相談希望の方は、事前に健康福祉課へご連絡ください。
健康福祉課 TEL0175-28-5800

バランスボール 体 操 教 室

バランスボール・マッサージ教室

日 程 7月16日(木)・8月27日(木)
時 間 10:00~11:00
場 所 保健福祉センター
持ち物 水分補給の飲み物・汗拭きタオル
バランスボール(持っている方)

*マッサージは、自己負担となります。料金等は
お問合せください。

体 操 教 室

日 程 8月24日(月)
時 間 10:00~11:00
場 所 保健福祉センター
持ち物 水分補給の飲み物・汗拭きタオル

*事前に申込みが必要です。健康福祉課までご連絡
ください。TEL0175-28-5800