

種類	対象者	主な内容	自己負担額
①健康診査 ※市・道民税非課税世帯の方、生活保護受給世帯の方は無料です。生活保護受給世帯の方は証明書をもちってください。	(特定健康診査) 40歳～74歳で国民健康保険加入の方 ※他の健康保険に加入の方は保険者にお問い合わせください。 後期高齢者医療制度加入の方	診察、計測、血圧、血液・尿検査 ※一定の条件に該当する方のみ、心電図、眼底検査、貧血検査を実施	600円 400円
②付加健診	40歳以上で国民健康保険加入の方、後期高齢者医療制度加入の方	貧血・血液検査、心電図	500円
③胸部エックス線検査	40歳以上の方	胸部エックス線撮影、読影	無料 <small>（かたん）</small> （喀痰検査は400円）
④緊急肝炎ウイルス検査	過去に検査を受けたことがない方	B・C型肝炎ウイルス検査	無料

▷持参するもの ①②事前に送付されている受診券と健康保険証。③④氏名・年齢などが確認できるもの（健康保険証など）
▷日時・会場 ※7月11日以降は、来月号以降でお知らせします。（本年度は12月まで実施予定）

月日	受付時間	実施会場	所在地	月日	受付時間	実施会場	所在地
6/13(水)	9時～11時	ひばりが丘東集会所	厚別中央1の4	7/4(水)	9時～11時	原始林会館	厚別東2の4
	13時30分～15時	上野幌中央会館	上野幌3の5		13時30分～15時	厚別会館	厚別中央4の3
6/16(土)	9時～11時	梅ヶ丘町内会館	上野幌2の1	7/5(木)	9時～11時	原始林会館	厚別東2の4
6/19(火)	9時～11時	厚別南会館	厚別南1		13時30分～15時	上野幌会館	厚別南5
	13時30分～15時	もみじ台南第1集会所	もみじ台南4				

～生活に役立つ行政情報～

あっべっ暮らし便利帳

熱中症に注意しましょう!

気温が急に上がるこれからの季節は、まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすい時期です。適切な予防法を知って熱中症を防ぎましょう。★1

また、熱中症になってしまったときに備え、応急処置★2についても覚えておきましょう。

熱中症の症状

軽度

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない



中程度

- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい



重度

- 意識がない
- けいれん
- 高体温
- まっすぐに歩けない



<お問い合わせ>厚別保健センター ☎895-1881

★1 熱中症の予防方法

- 日陰を選んで歩く
- 日傘や帽子を利用する
- 水分をこまめにとる
- 無理せず、こまめに休憩をとる

睡眠不足、体調の悪いときは特に注意しましょう。汗をかいたときには塩分の補給も忘れずに!



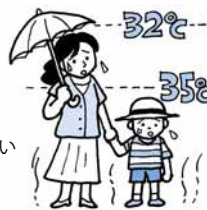
★2 熱中症になったときの処置

- 涼しい場所に避難する
- 衣服を脱がせ、体を冷やす
- 水分・塩分を補給する

意識がない、反応がおかしい、症状がよくならないなどの場合は救急車を呼びましょう。



特に注意が必要です!



子ども
晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、大人以上に暑い環境にいます。



高齢者
暑さやのどの渇きに対する感覚が弱まるため、室内でも熱中症になることがあります。

- ・のどが渇かなくても水分補給
- ・部屋の温度をこまめに測る

広告

厚別区交通事故件数 死傷事故発生件数 106件 (-13)、死者数 0人 (±0)、負傷者数 124人 (-27) ※平成24年1月1日～5月10日現在 ()内は前年比