

「熱中症」に気をつけましょう！

来る7月19、20日にいよいよ「伏古本町サマーフェスティバル」が伏古公園で開かれます。昨年は、開催2日間とも好天に恵まれ大盛況でしたが、合わせて気温が高く、体調が悪くなる方も見受けられました。体調管理に気を付けて、「熱中症」に気をつけましょう！

熱中症を予防するためには、適切な水分補給、涼しい環境の確保、体調管理が重要です。

熱中症予防の基本対策



1 水分補給:

定期的に水分を摂取し、特に暑い日や運動時には意識的に水分を補給しましょう。スポーツドリンクなど、電解質を含む飲料も効果的です。

2 涼しい環境の確保:

エアコンや扇風機を使用して、室内を涼しく保ちましょう。また、外出時は日陰を利用し、帽子や日傘を活用することが大切です。

3 体調管理:

自分の体調に注意を払い、特に高齢者や子供は熱中症のリスクが高いため、周囲の人が気を配ることが重要です。体が暑さに慣れていない時期は特に注意が必要です。

4 適切な服装:

通気性の良い服装を選び、体温を下げる工夫をしましょう。軽装で過ごすことが推奨されます。

5 定期的な休憩:

特に屋外で活動する際は、定期的に休憩を取り、体を冷やす時間を設けることが重要です。

熱中症の症状と応急処置

症 状 :

頭痛、めまい、吐き気、体温上昇などが見られた場合は、熱中症の可能性あります。

応急処置 :

意識がある場合は、涼しい場所に移動し、服を緩めて体を冷やし、水分を摂取させます。
意識がない場合は、すぐに救急車を呼ぶ必要があります。

これらの対策を実施することで、熱中症のリスクを大幅に減少させることができます。
特に暑い季節には、日常的にこれらの対策を心がけましょう。

**自力で水が飲めない、意識がない場合は、
ためらわず救急車を呼びましょう！**

特定健診のお知らせが来ております。
ぜひ、予定に入れて受診しましょう！

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入しているみなさまへ

特定健診を受けましょう

＜健診は生活習慣病の予防を目的にした年に1度の健康チェックです＞



☺健診でおこなうこと

診察	血液検査
身体測定	尿検査



健診でわかる病気

動脈硬化、糖尿病、
高血圧症、脂肪肝、肝硬変、
慢性腎不全、
アルコール性肝炎など

健診は医療機関か住民集団健診で受けることができます

医療機関を選んで受ける

*ご希望の病院に確認し予約してください。

	とくとく健診	後期高齢者健診
基本の健診	1200円	500円
付加健診(希望制)	+ 500円	+ 500円

自宅近くの会場で受ける
(住民集団健診)

*詳しくは下記を参照してください

	とくとく健診	後期高齢者健診
基本の健診	600円	400円
付加健診(希望制)	+ 500円	+ 500円

伏古本町地区の住民集団健診会場

9月2日(火)	9:00～11:00	ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15
9月24日(水)	13:30～15:00	道住東苗穂団地集会所 東苗穂1条2丁目6-100
10月10日(金)	13:30～15:00	伏古本町まちづくりセンター 伏古3条3丁目2-10
10月23日(木)	9:30～11:00	苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10
11月20日(木)	9:30～11:00	伏古記念会館 伏古7条2丁目8-15

☞ 9月2日 ふしこ地区センター
☞ 10月23日 苗穂本町地区センターでは
追加測定会(骨密度測定など)を実施予定です！

問い合わせ先

☎ とくとく健診・後期高齢者健診について・・・	▷ 東保健センター711-3211
☎ このお知らせについて・・・	▷ 東保健センター711-3211
	▷ 東区役所保健福祉課741-2465
☎ 受診券の再発行について・・・	▷ 東区役所保険年金課741-2529