



健康増進係の事業については、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、今後も日程が変更または、中止となる場合がありますので、事前の案内をご確認ください。

## 総合健診 (特定健診) (各種がん検診) のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、7月以降の集団健診は、1回当たりの人数を制限して実施する予定です。そのため、7月、9月、10月の健診はすでに定員となっています。集団健診をご希望の場合は、11月以降の日程に申し込みください。ご理解の程よろしく申し上げます。

### ● 集団健診 (健診) 日程

期日	場所
令和2年 11月8日(日)、10日(火)、28日(土)	総合福祉センター
12月14日(月)、16日(水)、21日(月)	
令和3年 1月24日(日)、25日(月)、27日(水)	中央公民館
1月28日(木)、29日(金)	

11月10日(火)に限り、中央公民館と総合福祉センター間のバス送迎を予定しています。

- **受付時間** 午前8時30分から10時30分まで。混雑緩和のため受付時間を20分ごとに区切って案内しています。健診の案内票をご覧のうえ、受診してください。
- **申込方法** 申込書が届いている人は、定員になり次第締め切りますので、早めに必要事項を記入して返送してください。またその他の人で健診を希望する人は、電話でご連絡ください。
- **健(検)診内容** 各種がん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん) 結核検診、特定健診、基本健診、肝炎ウイルス検診

## 母子健康手帳の交付

妊娠中の生活や制度について保健師が説明します。

- **とき** 毎週水曜日の午前10時から11時30分まで。必ず妊婦さんご本人がお越しください。日程の都合がつかない場合はご相談ください。
- **ところ** 総合福祉センター保健棟
- **必要なもの** 妊娠届出書(ある人のみ)、個人番号カードまたは個人番号通知カードと本人確認ができるもの(運転免許証等)

## 乳幼児健診・相談

乳幼児健診については、新型コロナウイルス感染症予防のため、令和2年3月から集団健診を延期または中止としました。6月以降は、感染予防対策をして一部の健診を実施しています。対象者には個別に案内しますので、詳細を確認して、不明な点はお問い合わせください。

また、お子さんのことで相談がある人は、随時個別に対応します。気軽にお問い合わせください。

## 暑い季節です。熱中症を予防しましょう!!

### 熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感など。

重症の場合は、呼びかけに対する返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱いなど。

### 熱中症が疑われる人を見かけたら

- ① エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難させる
- ② 衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に、首の回り、脇の下、足の付け根など)
- ③ 水分・塩分、経口補水液などを補給させる  
自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう!

### 「避暑」と「水分補給」で熱中症予防!

暑さを避けるために、室内では、扇風機やエアコンで温度を調節したり、遮光カーテンやすだれ、打ち水をしたりしながら、室温をこまめに確認しましょう。外出時には、日傘や帽子を着用し、できるだけ日陰を利用しながら、こまめに休憩をとりましょう。また、猛暑日などは、日中の外出をできるだけ控えるようにしましょう。通気性・吸湿速乾性の高い衣服を着用したり、保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷やしたりすることも効果的です。

また、室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給しましょう。

