



熱中症リスクを減らそう

気温の上昇とともに熱中症リスクも高まります。気温、湿度が高いときは、マスクを外した方がいい場合もあります。感染対策を取りながらリスクを減らす3つの方法をお知らせします。

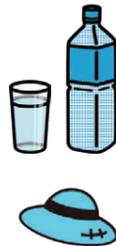
問合せ 保健予防課/Tel661-9332

ID 002957



1. 備える(屋外)

- のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分を補給する(水分の目安は1日1.2L、1時間ごとにコップ1杯)
- 通気性のよい吸湿・速乾の衣類を着る。日傘や帽子も活用する



2. 気づく

- 環境省HP「熱中症警戒アラート」をチェック

同サイトでは、特に暑くなると予測された日の前日17:00と当日朝5:00に、暑さ指数(WBGT※)の予測値を使って注意を呼びかけ
※本誌47ページに関連記事



WBGTが高い日は、要注意!
気温だけでなく、湿度が高いとWBGTは高くなります。
蒸し暑いと感じる日は特に注意!

マスク着用が必要ない場合

- 屋外** 人と十分に距離(目安は2m以上)が離れている・会話をほとんど行わない
- 屋内** 人と十分に距離(目安は2m以上)が離れ、会話をほとんど行わない

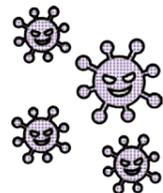
感染対策には、マスク着用が有効です。お出かけ時にはマスク持参を忘れずに

食中毒を防ぐ 3つの決まり ID 002819

「つけない」「増やさない」「やっつける」

夏は気温の上昇とともに、肉などの食品についての細菌が増殖しやすくなります。その結果、O157やカンピロバクターなどによる食中毒が発生しやすいです。食品の取り扱いには、十分注意し、調理器具や食器、台所の衛生管理を適切に行いましょう。

食中毒を防ぐための3つの決まりは、原因となる菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことです。



問合せ 保健衛生課/Tel661-9331

テイクアウト時の注意点

飲食店などでテイクアウトを利用するときは、食品に直射日光が当たらないよう注意して持ち帰り、すぐに食べるようにしましょう。



高齢者は特に警戒を

- 高齢者は重症化しやすい

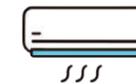
昨年市内で救急搬送された熱中症患者は約5割が高齢者で、ここ数年、半数を占めています。高齢者はかかりやすいだけでなく、重症化しやすいです。

- 寝ているときも注意

就寝中やエアコンがついていない室内などでも、熱中症が発生しています。

3. 涼む(屋内)

- 暑さを我慢せず、エアコンなどを利用する



- カーテン・すだれも効果的

- 閉め切らずにこまめに換気を

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。窓とドアなど2カ所を開けたり、扇風機や換気扇を併用したりして、1時間に2回以上は換気しましょう。また換気後はエアコンの温度をこまめに再設定してください。



第2期ジフテリア・破傷風予防接種

ID 003456

第2期ジフテリア・破傷風の予防接種(DTワクチン)は、乳幼児期に受けた第1期三種混合予防接種(DPTワクチン)または、第1期四種混合予防接種(DPT-IPVワクチン)でつけた基礎免疫を保つために必要です。11・12歳の人は無料で接種できます。市内委託医療機関に予約の上、接種しましょう。

※小学6年生には7月上旬に予診票などを送付

問合せ 子ども保健課/Tel648-3272

子宮頸がんを防ぐ HPVワクチン接種

子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス(HPV)の感染を防ぐワクチンを、下記の対象者は無料で接種できます。ワクチン接種の効果とリスクを十分理解した上で、接種するようにしてください。

問合せ 子ども保健課/Tel648-3272

接種機会を逃した女性(キャッチアップ接種) ID 059501

HPVワクチン接種の積極的な接種勧奨を差し控えていた間(平成25年~令和3年)に、接種対象だった女性は、無料接種の対象です。対象者には予診票などを順次送付しますが、届く前に接種することも可能です。

対象 平成9年4/2~18年4/1生まれの女性

定期接種

ID 003464

対象者のうち、中学1年生~高校1年生相当の接種未完了の人へは、予診票などを送付しています。

対象 小学6年生~高校1年生相当の女性(平成18年4/2~23年4/1生まれ)

健診・検診

ID 032781

問合せ 健康づくり推進課/Tel674-8800

	日時・会場	申込方法
特定健診(9:30~11:00)	8/4(木)(骨あり)	不要(要受診券・保険証)
オプション	[単独受診可]肺がん検診、骨の健康度測定(一部会場だけ) [単独受診不可]ピロリ菌検査、肝炎ウイルス検診(B-C型)、前立腺(PSA)検査	当日
まとめて健診(午前)	8/2(火)・22(月) 特定健診+肺・大腸がん検診 ※胃がん・ピロリ菌・肝炎・前立腺・骨追加可	7/5(火)から HP C 窓
子宮頸・乳・大腸がん検診(午後)	8/19(金)★・29(月)★ ★は保育あり	7/7(木)から HP C 窓 (保育は C)
すこやかドック(午前)	8/1(月) 胃・肺・大腸がん検診 ※骨追加可	随時 HP C 窓
レディースドック(午前)	8/24(水) 子宮頸・乳・肺・大腸がん検診 ※胃がん・骨追加可	7/7(木)から HP C 窓
健康相談会(14:00~15:30)	8/26(金) 相談員:医師、保健師、管理栄養士、薬剤師	随時 HP C 窓
歯科健康診査(14:00~15:30)	8/26(金)	随時 HP C 窓
対象	[特定健診]今年度40~74歳(75歳の誕生日の前日まで)の市国保被保険者 ※特定健診以外は市民だけががん検診)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、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) [その他]前立腺=50~89歳男性、肝炎=今年度40歳以上(B-C型各500円)、ピロリ菌=30~49歳(500円)、歯科=18歳以上(または妊産婦)、骨=40歳以上(500円)	
備考	日程の詳細は「健康だより」にも掲載▷費用記載なしは無料。その他無料制度あり。対象は非課税・生保世帯(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▷会場の記載がないものは保健センター▷胃がん検診はバリウムだけ▷申込順▷受診時はマスクを必ず着用。発熱時、体調不良時は受診不可▷市内の指定医療機関で個別受診可(骨測定除く)	