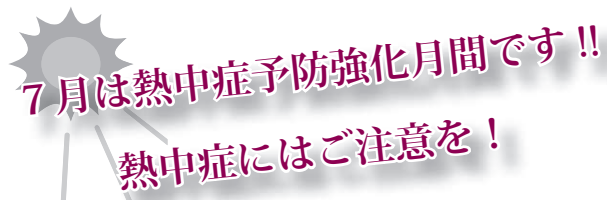


第2次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21****GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21**

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210



「熱中症」とは、高温多湿な環境の中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節がうまくいかなくなったりすることにより、体温上昇、めまい、だるさ、ひどい時は、けいれんや意識障害などさまざまな症状を起こす病気です。水分補給しながらしっかりと予防対策をしましょう。

■熱中症予防のために

◎暑さを避けよう!

- ・扇風機やエアコンで室温を調整
- ・遮光カーテンやすだれ、うち水を利用
- ・外出時には、日傘や帽子を着用
- ・屋外では日陰の利用、こまめな休憩
- ・通気性のよい、涼しい衣服を着用
- ・保冷剤や氷、冷たいタオルでからだを冷やす

◎こまめに水分を補給しよう!

屋外でも、屋内でも、のどの渴きを感じていなくても、こまめに水分（水や麦茶など）をとりましょう。

■熱中症の症状


「熱中症警戒アラート」

熱中症の危険性が極めて高いと予測される時に都道府県ごとに発表されます。外出を控える、エアコンを使用するなどの予防行動を積極的にとりましょう。

■熱中症が疑われる人を見かけたら

- ・エアコンが効いている屋内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- ・衣服をゆるめ、からだを冷やす（首の周り、わきの下、足の付け根など）
- ・水分・塩分、経口補水液などを補給

※自力で水分がとれない、応答がおかしい時はためらわずに救急車を呼びましょう。

※お子さんや高齢の方は特に注意が必要です。

新型コロナウイルスだけでなく、麻しんやRSウイルスなどの感染予防にも注意が必要です

～熱中症対策とあわせて～

●感染症予防「マスク着用について」

マスクの着用は、個人の判断となりましたが、重症化リスクの高い高齢の方と会う時や病院に行くときは、マスクの着用が推奨されています。

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなって熱中症のリスクが高まりますので注意が必要です。

●感染症予防「換気について」

感染防止のための対策として換気が引き続き大切です。エアコンを使用中でも、定期的に窓を開ける、廊下と居室の間の戸を少し開けておく、など換気をしてください。

～ 新型コロナワクチン接種情報 ～

令和5年春夏接種日程追加のお知らせ



予約サイト

令和5年春夏接種がまだお済みでない方について下記のとおり接種を行います。

■接種日程（予定）

令和5年8月1日（火）午後4時～（定員50名）

※受付時間の詳細はweb予約または電話予約の際にご確認ください。

■接種対象者について

- 65歳以上の方
 - 12～64歳で基礎疾患を有する方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方
 - 医療従事者・福祉施設等従事者
- ※いずれの対象者も初回接種（1回目、2回目）を終了し、前回の接種から3ヶ月以上経過していること
上記の方で5月23日～6月24日までの期間に接種していない方

■使用ワクチン

オミクロン株対応2価ワクチン（モデルナ社）

■予約方法

⇒web（町ホームページまたはQRコードから）での予約

◇令和5年7月25日（火）まで ※24時間対応
⇒電話での予約

◇令和5年7月25日（火）まで

フリーダイヤル 0120-567-034

予約受付時間は月～金 午前9時～午後5時です。

■接種会場等

受付：町健康福祉センター 接種会場：白鷹町立病院

※接種券がない方は発行しますので、下記フリーダイヤルまでお電話をお願いします。

※web予約の際は接種券番号が必要です。前回までの接種済証にも記載されています。

※令和5年秋冬接種につきましては国の方針により9月以降行う予定です。詳細は広報しらたか8月号（8月15日発行）、町ホームページでお知らせします。

ワクチン接種についてのお問い合わせ先

健康福祉課健康推進係【受付時間：月～金（祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分】

☎ 0120-567-034（フリーダイヤル） または ☎ 0238-86-0210

～最新情報は、町ホームページでご確認ください。～

Yamagata
Happy Life
Project

県、全市町村、経済団体が組織する「やまがたハッピーサポートセンター」では、AI機能を持ち、自宅などからも利用することができる新たなマッチングシステム「Ai（あい）ナビやまがた」を導入し、結婚を希望される方を応援します。

20歳以上でインターネット環境（パソコンやスマートフォン）がある方なら、どなたでも登録いただけます。（入会登録料1万円、登録期間2年間）「出会いの機会がない」、「本気で結婚を考えている」という方、まずはホームページをご覧ください。

\クリック! /

やまがたハッピー

Q 検索

<http://www.dsc-yamagata.jp/>

白鷹町出会いサポート事業

白鷹町では、結婚を目指している方や結婚につながる出会い探しを応援するため次のように助成を行います。

【助成の対象】

①やまがたハッピーサポートセンターが運営するマッチングシステム「Ai（あい）ナビやまがた」への入会登録料

②対象期間内に行われるセミナー等（※）の受講費用

※公的機関（都道府県、各市町村等）が主催する、成婚への結びつきや婚活でのスキルの向上につながる自分磨きセミナー等であること

【助成額】対象費用の半額（上限5千円）

【対象期間】令和6年3月31日まで

【申請条件】白鷹町に居住し、住民登録している方
申請方法など、詳細は下記にお問い合わせください。問い合わせ：白鷹町婚活サポート委員会事務局
（健康福祉課子育て支援係内）☎ 86-0212