

第3次白鷹町健康増進計画 元気ニコニコしらたか21

早めに備えて！！ 熱中症予防

「熱中症」は、高温の環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによってさまざまな症状がみられる状態を指します。

屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症します。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状 ～こんなときはご注意ください～

めまい、立ちくらみ、大量の汗、手足のしびれ、頭痛や吐き気、倦怠感 など

《重度の症状》返事がおかしい、意識消失、けいれん など

熱中症が疑われたら

- 涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ、安静にしましょう
- エアコンや扇風機を使って風をあて、体を冷やす
- 口から飲めるのであれば、水分、塩分を補給



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！

【熱中症にならないための予防の行動】

屋内では

- ▶こまめな水分補給（室内・屋外ともに）
- ▶エアコンなどで温度を調節
- ▶遮光カーテン、すだれを利用
- ▶室温をこまめに確認

屋外では

- ▶日傘や帽子の着用
- ▶日陰の利用、こまめな休憩
- ▶天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

体に熱がこもるのを避けるために



- ▶通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣類を着用する
- ▶保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす



【熱中症にならない生活習慣を！】

～熱中症予防には、**睡眠・栄養・運動**の3つの点に気をつけ、生活習慣を良好に保ちましょう～

快眠のための工夫を

- ▶吸湿性・速乾性のある寝具やパジャマを使用する
- ▶エアコンや扇風機を使用し、温度調節
- ▶睡眠時間をしっかりと確保する

栄養バランスの良い食事

- ▶3食しっかり食事をとる
- ▶栄養バランスの良い食事を心がける



適度な運動

- ▶無理のない適度な運動で、汗をかく習慣を身につける
- ▶暑さを避けた時間帯で運動を行う（朝や夕方など）

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

6月の健康カレンダー

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

●同日検診のお知らせ

受付時間は7:30～9:40です。

※バス送迎を希望する方は、事前の申し込みが必要です。問診票送付時にご案内します。

期 日	会 場	場 所
29日(月)	蚕桑地区 コミュニティセンター	蚕桑 1.2.3.4.5.6.7
30日(火)		蚕桑 8.9.10.11.12.13

- ①資格確認書またはマイナンバーカード（保険証として使用できるもの）を持参してください。
- ②肝炎ウイルス検診は、40歳以上で今まで受けたことのない方が対象です。肝炎ウイルス検診受診券（無料券）をお持ちの方は、保険証と一緒に持参してください。
- ③国民健康保険以外の方で、特定健診を希望される方は、保険者が発行した受診券を持参してください。

大事な検診
お忘れなく！



●『運動で自分磨きプログラム』

内 容	日時と会場
金曜日の筋活レッスン	12・26日(金) 14:30～15:30 鮎貝地区コミュニティセンター
月イチの体幹リセット	15日(月) 19:30～20:30 東根地区コミュニティセンター

■参加費：無料

■定 員：各回定員 30 名（要事前申し込み）

●乳がん・子宮頸がん検診（対象地区：蚕桑）

期 日	受付時間	会 場
17日(水)※	13:00～13:30	南陽検診センター
23日(火)		
24日(水)		

- ①※印の日は送迎します。ご希望の方はお電話で1週間前までに必ずお知らせください。
- ②同日検診、乳がん・子宮頸がん検診のご案内は、検診日の約3週間前に郵送します。
- ③個別検診（町立病院・公立置賜長井病院等）も受けられます。ご希望の方はお電話でお知らせください。

■令和8年6月1日から「令和8年度歯周病検診」が始まります

町では、歯周疾患を早期発見・早期治療するために、「歯周病検診」を実施しています。対象の方には受診券をお送りします。この機会にぜひ検診を受け、歯周病や虫歯予防にお役立てください。

●対象：令和8年度内に20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳になる方（対象の方は無料）

■なくそう！望まない受動喫煙～大切な人の健康を守ろう～

たばこの煙から出る有害物質は妊婦や胎児、子どもを含め健康に影響があります。望まない受動喫煙をなくし、大切な人の健康を守りましょう。

！受動喫煙対策のルールを守る！

- さまざまな施設で、屋内は原則禁煙を守る
- 各種喫煙室の設置と標識の掲示を守る
- 20歳未満の方の喫煙エリアへの立ち入り禁止を守る



5月31日から6月6日までは「禁煙週間」です！