

まるねっとだより

■お問い合わせ先 福祉課まると支援班 保健センター (TEL29-3926)
地域包括支援センター (TEL29-2950)

●女性検診のお知らせ●

5月27日より女性検診(乳がん検診、子宮頸がん・婦人科超音波検診、骨粗しょう症検診)の予約を受付けております。託児もありますので、ご利用ください。

日程	乳	子宮	骨	受付時間	会場	託児
6月27日(木)	○ 定員各30人	○ 昼のみ	○	12:00~13:00(骨12:00~14:00) 17:00~18:00	向陽体育館	○ 昼のみ
9月7日(土)	○ 定員25人	×	×	8:00~9:00	向陽体育館	×
9月18日(水)	○ 定員50人	○	×	12:00~13:00	向陽体育館	○

ステップ1 電話またはWebで予約をする

- ・電話：29-3926
 - ・Web：右記の二次元コード (<https://www.kensinportal.jp/akita/kosaka/2024/>)
- ※各日程の1週間前に締切ります。(定員になり次第終了)
※託児をご希望される場合は、予約の際にお知らせください。



ステップ2 会場へ行き、受診する

【持ち物】 受診券、健康保険証、検診料金、クーポン券等

☀ 熱中症について ☀

「屋外ではないから熱中症にならない!」と思いがちではありませんか? 熱中症は、屋外だけではなく室内でも発症することがあります。また、熱中症は生命や生活に直結し死亡や重症化を引き起こす可能性があります。一人ひとりが熱中症について知識を深めて予防をしていきましょう!!

【予防のポイント】

●熱中症警戒アラートを活用しましょう!

- アラートの発表時には、
- ・こまめな水分補給をしましょう。また、程よい塩分補給もしましょう!
 - ※水分や塩分制限をされている場合、医師と相談し指示に従ってください。
 - ・エアコンを適切に使い、無理な節電をしないようにしましょう。
- 熱中症警戒アラートは、環境省のサイトで確認できます!

●停電時、エアコンが使用できない時は…

- ・日差しを遮断し、風通しを良くしましょう。
- ・冷房設備が稼働しているところへ避難しましょう。
- ・飲料水等の備蓄を行い、停電時の断水に備えましょう。
- ・タオルを濡らして肌当て、うちわで扇ぎましょう。



個人で出来る予防対策は、たくさんあります。正しい知識を知り、体調の変化に気を付けていきましょう。予防対策について知りたい方は、ぜひ保健センターへお問い合わせください!

【参考資料】

環境省：熱中症が増えています(リーフレット)