

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)

熱中症にご注意ください

今夏も全国的に気温が高くなることが予想され、熱中症対策が呼びかけられております。暑さ指数(WBGT)や熱中症警戒アラートをチェックして、熱中症を予防しましょう。



環境省公式LINEでは熱中症警戒アラートの発表や熱中症予防対策などの情報を受け取れます。



●熱中症予防のポイント

こまめに水分補給

のどが渇く前、暑い場所に行く前は水分補給しましょう。通常の水分補給は水やお茶がよいですが、大量に汗をかいたときはスポーツ飲料など塩分を含む飲み物を摂取しましょう。

暑さを避ける行動

無理な外出は控えましょう。屋外を歩く場合は日陰を選んだり、日傘を使用するなど工夫しましょう。長時間、外にいる場合は適宜休憩をしたり、携帯型扇風機や保冷剤などのグッズを活用しましょう。

涼しい服装

体から出る熱と汗をできるだけ早く逃すために、通気性のあるゆったりした衣服を選びましょう。熱を吸収する黒色系の素材を避けることや、帽子を使うことも効果的です。(帽子は時々はずして、汗の蒸発を促しましょう。)

室温チェック

室内でも熱中症になる危険があります。室温をこまめにチェックし、適切な温度を保ちましょう。湿度を下げることも重要となりますので、エアコンの除湿機能を利用したり、換気をしましょう。

声をかけ合いましょう

体調の確認や、休憩がとれているか、水分補給ができているかなど、お互いの様子を確認し合いましょう。特に高齢者や子どもは気づかぬうちに脱水症状を引き起こしている場合がありますので注意しましょう。

■参考 環境省熱中症環境保健マニュアル2022

今年度より胃がん検診に内視鏡検査が加わりました

医療機関で行う検診になります。ご希望の方は保健センターまでお申込みください。

【対象】 年度年齢50～74歳の方

【料金】 年度年齢50～59歳の方は無料、年度年齢60～74歳の方は4,000円

【期間】 7月1日(火)～12月31日(水)

【申込方法】 **Step1** 受付期間内に保健センターまで電話で申込み
(受付期間)7月14日(月)～8月8日(金) ■電話0186-29-3926(土日祝日を除く)

Step2 申込み後に保健センターから内視鏡検査用の受診券などを送付します。
医療機関や注意事項などの詳細はそちらをご確認ください。

歯周病検診が始まっています

歯の喪失の防止や全身疾患の予防を目的に、歯周病検診を実施しています。ぜひご利用ください。

【対象】 年度年齢20・30・40・50・60・70歳の方

【料金】 無料

【期間】 令和8年3月31日(火)まで

【実施機関】 小坂町・鹿角市の歯科医療機関へご予約ください。

小坂町・鹿角市以外で受診を希望される方は、保健センターにお問い合わせください。



7月のかようカフェ ～認知症カフェ～

※はっぴいポイントカードの対象事業です。申し込みは不要です。

【日時】 7月15日(火)(開場9時45分)10時～11時頃

【会場】 セパーム 2階ホール

【内容】 ちょこっと体操、認知症ミニ講話、季節の折り紙など



6月の認知症ミニ講話では、地域の中で認知症の人や家族へ声をかけたり見守ったりする「認知症サポーター」の活動を学びました。理学療法士による「ちょこっと体操」で転びにくい体をつくる体操をした後、脳を刺激する音読や文字探しを体験しました。