



# 熱中症から身を守ろう

熱中症患者の約50%は65歳以上の高齢者です。加齢により、暑さ・のどの渴きを感じにくく、体の熱がたまりやすくなるため、屋内や夜間でも注意が必要です。

## 注意が必要な状況

体調不良…寝不足・二日酔い・食事抜き・感染症  
環境…気温が急に上がる・湿度が高い・風が弱い

## 水分補給のタイミング

- 起床時
- 出かける前
- 入浴前後
- のどが渇く前
- こまめに (1時間にコップ1杯)



普段は水や麦茶

大量に汗をかいた時は  
経口補水液



## 暑さを避ける



- エアコン・扇風機を使用する
- 窓を開け、涼しい空気を入れる
- ゆったりした涼しい服装をする
- すだれやカーテンで日光を遮る
- 作業中は20分に1回休憩する

**お互いに声を掛け合い、水分補給や体調確認をしましょう！**

環境省 熱中症環境保健マニュアル2022を参考に作成

## 熱中症の症状



**⚠ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう**

- ・ 涼しい場所で体の熱を逃がす
  - ・ 水分・塩分を補給
- ※水分や塩分の摂取量は、かかりつけ医の指示に従いましょう。



自力で水が飲めない、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！**

# 女性がん検診（集団）のご案内

検診名		日程	受付時間	対象者	受診料	定員
乳がん検診	マンモグラフィ検査	10月3日 (火)	9:30～10:30	40～74歳の女性 (昨年度受けていない人)	1,600円	20人
	超音波検査		13:30～15:00	30歳以上の女性	1,200円	15人
子宮頸がん検診 (視診・細胞診)		11月7日 (火)	13:00～13:30	20歳以上の女性	1,200円	30人

※受診料が無料になる場合があります。

## ・会場は大岡保健センターです。

- ・乳がん検診は、マンモグラフィ検査、超音波検査のどちらか一つをお受けいただけます。
- ・医療機関で受ける方は、5月に配布の「各種検診のご案内」をご覧ください。

## 事前予約制です。

予約先：**266-3110**（大岡保健センター）

受付期間 乳がん検診：9月15日（金）まで

子宮頸がん検診：10月20日（金）まで

定員になり次第締め切りますので、早めにご予約ください。

## 65歳以上の方へ

# 肺がん（結核）検診のご案内



- ・65歳以上の方は、結核検診を年1回受ける義務があります。
- ・今年度、大岡診療所での国保特定健診・後期高齢者健診を受けていない方、医療機関で胸部の定期受診をしていない方は、受診してください。
- ・詳細は、5月に配布の「各種検診のご案内」をご覧ください。