

## 平成30年度 巡回(結核・肺がん、大腸がん)検診のお知らせ

●対象・・・40歳以上

●負担金・・・結核・肺がん検診・・・無料

大腸がん検診(便潜血検査)・・・300円



★巡回検診は、下記の会場を検診車で回ります。

事前に申し込みをしている人には、6月下旬(予定)に、問診票・検査セットを郵送します。申し込みをしていない人も受診できます。当日検診会場で問診票を記入してください。ただし、大腸がん検診は検査セットが必要です。受診を希望する人は事前に保健センターまでご連絡ください。

受付時間	9:00~10:00	10:40~11:40
7月9日(月)	西豊永公民館	東豊永公民館
7月10日(火)	四ツ原集会所	南町民センター
7月11日(水)	鬼王公民館	保健センター
7月12日(木)	B&G海洋センター	町公民館
7月13日(金)	久重北公民館	ふれあい広場

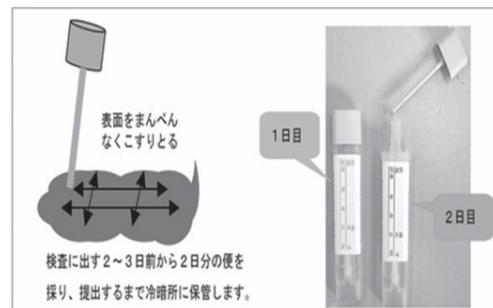
### 結核・肺がん検診

\*胸部レントゲン



### 大腸がん検診(便潜血検査)

\*2日分の便をとります



## 熱中症予防のために

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり場合によっては死亡することもあります。

### 熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、おう吐、体がだるい、虚脱感、重症になると・・・
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い



### 熱中症予防のポイント

#### 暑さを避ける

##### ★室内では・・・

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテンやすだれを利用
- ・室温をこまめに確認

##### ★外出時には・・・

- ・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

##### ★からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

#### こまめに水分補給する

室内でも外出時でものどの渇きを感じなくても、水分・塩分、経口補水液(\*)などをこまめに補給する。  
(\*)水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

#### 熱中症が疑われる人を見かけたら

**涼しい場所へ** エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰などへ避難させる

**体を冷やす** 衣服をゆるめ、体を冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)

**水分補給** 水分・塩分、経口補水液などを補給する



自力で水が飲めない、意識が無い場合はすぐに救急車を呼びましょう。  
詳しくは、厚生労働省ホームページ ☞「**熱中症関連情報**」をご覧ください。

#### 《ご注意》

##### ◆暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

##### ◆高齢者や子ども、障害者・障害児は特に注意が必要です

- ・熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため注意が必要です。
- ・子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- ・のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整をするよう心がけましょう。

##### ◆節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず適度に扇風機やエアコンを使いましょう。