

笑顔でイキイキ！健康らんど



『女性の皆様へ』

町保健福祉課健康推進係 保健師 遠藤 佳子

表 検診内容と対象者

	対象者
子宮頸がん検診	今年の誕生日で満 20 歳以上になる方で平成 1・3 年及び昭和偶数年生まれの方
子宮超音波検査	今年の誕生日で満 40 歳以上となる昭和 46 年以前の昭和偶数年生まれの方
乳がん検診	子宮又は乳がん検診を受ける方で、昭和 57 年 3 月 31 日以前生まれで 5 年以内に受けていない方
骨検診	

①今なら間に合います！
「はつらつレディ検診バスツアー」
子宮がん・乳がんの検診はお済みですか？検診年齢に該当する方で、今年度まだ受けていない方へご案内します。

◎内容

バスに乗って検診を受けに行くツアーです。

日程 10月5日（水）

（8月18日分は受付終了しました）

出発時刻 7時15分

帰着時刻 15時

（現地集合・解散可）

場所 北海道対がん協会札幌がん

検診センター

*平成23年度子宮・乳がん無料クーポン券が送られた方も該当になります。
申込：9月15日まで町健康推進係へ（但し、定員になり次第締め切ります）

*この日程で都合の悪い方・昭和奇数年・平成2年生まれの方は、個別検診（俱知安厚生病院・北海道対がん協会札幌がん検診センター）もあります。詳細は「町健康推進係」へお問合せ下さい。

②子宮頸がん予防ワクチンの無料接種を開始しました！

広報4月号でお知らせしていたように、全国的ワクチン不足で大変お待たせしていましたが、ワクチンは徐々に確保され、町では7月19日より予約を一部開始しました。

対象となる中学1年生・高校3年生で町に住民票のある方へ個別案内を郵送しましたので、希望される方は申込をして接種を受けて下さい（医療機関により申込先が異なります）。

案内が届いていない方や転入されてきた方は、左記までご連絡下さい。

町保健福祉課健康推進係

☎ 22-11144

いつまでも
みんな
生き生き

「暑さを乗り切りましょう！」

「北海道の夏は涼しくて過ごしやすい」が、ここ数年「北海道の夏も暑い！」真夏日が続くようになりました。肌がじっとりする湿度の高さも、体にはこたえますよね。

夏になると多くの人が救急車で運ばれる「熱中症」。体には、汗をかいたり、皮膚の表面に血液を集めて熱を放散し、体温を調節する機能がありま

すが、この調整が上手くいかず、体の中に熱がこもって様々な症状を起すのが「熱中症」です。

原因は、気温が高いとか、屋外で長時間過ごすだけではなく、湿度が高かったり、閉め切った室内や車の中といった熱のこもりやすい環境や、体の中の水分不足も誘引となります。

症状としては、

「軽度Ⅱ入り口の状態」

「めまい、たちくらみ、こむら

がえり、異常な発汗

「中度ⅡSOSの状態」

「頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

「重度Ⅱ危険な状態」

「意識不明・混濁、けいれん、歩行不能、高体温

と進み、命にかかわる場合も。そうならないよう予防対策を

きちんととることが大切になります。

ります。

水分を上手に補給

汗などで体の水分が失われやすいので、のどが渇く前にこまめに水分補給。（脱水防止にもスポーツドリンクを活用）

体調の管理

食事と睡眠は十分に。体温を下げる時は首筋や脇の下を冷やす。

室内の温度・湿度の管理

クーラーや扇風機など我慢せず利用。カーテン・すだれなどで室内への直射日光を防ぐ。

外出の工夫

暑い時間帯を避け、日陰を選ぶ。帽子や日傘、通気性のよい衣類を。

暑い夏、元気に乗り切りましょう！

■地域包括支援センター（保健福祉会館内）

☎ 23-0100