

## 総合健康診査の延期のお知らせ

6月30日(火)～7月3日(金)に予定していました、総合健康診査【結核検診・肺がん検診・生活習慣病予防健診・特定健康診査・後期高齢者健康診査・肝炎ウイルス検診・前立腺がん検診・骨粗鬆症検診】を延期します。

今後送付するお知らせや受診票などをご確認の上、受診してください。

	健診内容	実施日
①	【集団】 生活習慣病予防健診(30歳～39歳) 特定健康診査(40歳～74歳) 後期高齢者健康診査(75歳以上) 肝炎ウイルス検診(40歳以上) 前立腺がん検診(50歳以上男性) 骨粗鬆症検診(40.45.50.55.60.65.70歳女性)	令和3年1月を予定
②	結核検診・肺がん検診(胸部レントゲン撮影)	10月6日(火)～9日(金)

◆申込・問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253

## がん検診を受けましょう

がんは、症状のないうちから検診を受けていると、早期に発見される可能性が高く、その段階で治療すれば、ほぼ治癒が可能です。定期的に検診を受けましょう。



### 胃がん検診

検診日時	7月17日(金)・18日(土) 午前7時～10時 ※行政区ごとに検診日時を指定しています。詳しくは通知をご確認ください。	
場所	福祉センター	
検診内容	バリウムを使用した胃部間接X線撮影	
料金	○35歳～69歳の方	1,500円
	○ピロリ菌検査(希望者)	1,000円
	○65歳～69歳の後期高齢者医療被保険者 (一定程度の障害で認定を受けている方)	無料
	○70歳以上の方 ○生活保護世帯の方	無料

### 大腸がん検診

検体採取日	8月1日(土)・2日(日)の2日間(自宅で採取)	
料金	○40歳～69歳の方	500円
	○65歳～69歳の後期高齢者医療被保険者 (一定程度の障害で認定を受けている方)	無料
	○70歳以上の方	無料
	○生活保護世帯の方	無料
検体回収	8月2日(日)行政区ごと又は8月3日(月)福祉センター	

◆申込・問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253



## 熱中症に注意!



気温が高い季節となりましたが、今年は、新型コロナウイルス感染症に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の対策をしながら熱中症を予防することが重要です。

以下の熱中症予防のポイントに注意して、元気に過ごしましょう。

### 1 暑さを避けましょう

- ・感染症予防のため、換気扇の利用や窓を開放し、換気を確保しつつエアコンの温度設定をこまめに調整する。
- ・窓からの直射日光を防ぐ。  
※ブラインド、すだれ、ゴーヤなどの緑のカーテンを利用
- ・暑い日や暑い時間帯は無理をしない。
- ・急に熱くなった日は特に注意する。



### 3 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇かなくても、こまめに水分補給をする。
- ・1日あたり、1.2リットルを目安に水分補給をする。
- ・大量に汗をかいたときは、塩分補給もする。  
※塩分をとりすぎると、血圧が高くなります。  
塩分は大量に汗をかいたときにだけ、適切な量補給するようにしましょう。

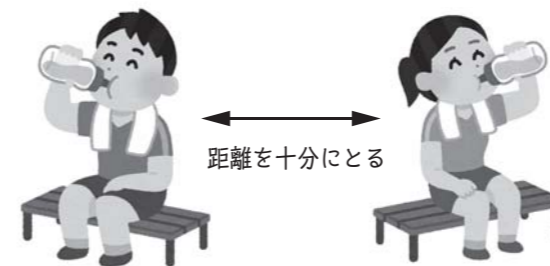
おすすめ手作りスポーツドリンク

- ・水 1リットル
- ・食塩 2つまみ
- ・砂糖 小さじ5
- ・レモン汁



### 2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温や湿度の高い中でのマスク着用は要注意。
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合には、マスクをはずす。
- ・マスクを着用している時には、負担のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとったうえで、適宜マスクをはずして休憩をとる。



### 4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェックをする。
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養する。

### 5 暑さに備えた体づくりをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動をする。
- ・水分補給は忘れずに、「やや暑い環境」で、「ややきつい」と感じる強度の運動を毎日30分程度行う。

万葉ジョイント体操で体をほぐしてからのウォーキングがおすすめです

