



熱中症を予防しよう

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

新型コロナウイルス感染症対策に、「新しい生活様式」が取り入れられ、マスクを着用して過ごすことが多くなりました。気温や湿度が高いなか、マスクを着用することで、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防も心がけましょう。

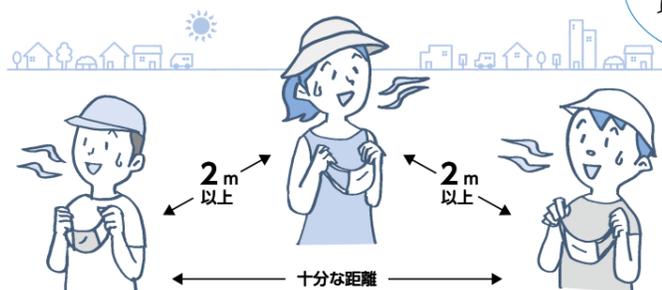
熱中症の危険性が高まる理由

- ①新型コロナウイルス感染症による外出自粛により、自宅で過ごすことが多くなったため、体力が低下していたり、身体が暑さに慣れていなかったりするため、脱水を起こしやすい
- ②マスクをすることで体内に熱がこもりやすい
- ③マスク内の湿度が上がることで、喉の渇きを感じにくい

新しい生活様式を実践しながら熱中症を予防しよう

熱中症を防ぐためにマスクをはずそう

屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れているときは



十分な距離を
取りましょう!

..... マスクを着用するときは



激しい運動は避けましょう
のどが渇いていなくても
小まめに水分を補給しましょう

気温・湿度が高いときは
特に注意しましょう



マスクをしてると
熱中症になりそう...

感染症予防

エアコン使用中も 小まめに換気しよう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- 窓とドアなど2カ所を開ける
- 扇風機や換気扇を併用する

- 換気後は、エアコンの温度を小まめに再設定



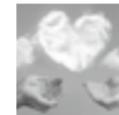
熱中症予防

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調を管理しよう

- 暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



- 毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- 体調が悪い時は、無理せず自宅で静養



乳がん・子宮頸がん検診を受けましょう

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

20〜40代までに乳がん・子宮頸がんを発症する人が増えていきます。病気のことを知り、検診で早期に発見するようにしましょう。

乳がんと子宮頸がんの 症状と原因

■乳がん
女性のがんの中では最も多いがんで特に40代から60代で患する人が多い病気で、乳がんは乳腺の組織にでき、主な症状は、乳房にできるしこりやえくぼ、ただれなどです。セルフチェックで見つけられることもあります。日頃から入浴や着替えのときに、自分の乳房を見たり、触ったりしてセルフチェックを心がけましょう。

■子宮頸がん
子宮頸がんは子宮の入り口の子宮頸部と呼ばれる部分から発生します。初期は症状がほとんどなく、自覚症状が現れるころには症状が進行していることがあります。性的接触などでヒトパピローマウイルスに持続的に感染することが原因です。ウイルスはほとんど自然に消失しますが、一部の人は子宮頸が

んになることがあります。20代から患する人が増加し、30代までに治療で妊娠できなくなってしまう人も毎年約1,200人います。

子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン)の定期接種

HPVワクチン接種で、子宮頸がんを起こしやすいタイプのHPV16型と18型の感染を防ぐことができます。

定期接種の対象者は、小学校6年生〜高校1年生相当の女の子です。

平成25年6月の国の通知によって、積極的に接種をすすめることを控えています。接種を希望する人は、ワクチンの効果と接種による副反応のリスクを十分に理解した上で、定期接種を受けることができます。詳細は健康・保険課にお問い合わせください。



詳しくはこちら

早期発見で命を守ろう

乳がん・子宮頸がんは、早期に発見し、手術などの治療を受ければ、多くの場合、命を落とさずに治すことができます。早期発見するため、検診を定期的に受けることが重要です。町では、次のとおり対象者に検診の案内を送付していますので、ぜひ受診してみてください。

30歳代の複合健診

- 対象者 30歳代の女性(昭和57年4月1日〜平成4年3月31日生まれ)
- 実施期間 11月中旬
- 申込方法 7月下旬に、申込書を町から送付しますので、内容を確認の上、お申し込みください。(届かなかった対象者は健康・保険課までご連絡ください)
- 検診場所 キャロピア(集団)
※子宮頸がん検診は、集団検診か右記町指定の医療機関のいずれかを選べます。
- 複合健診の内容(希望の検診のみ受診できます)

検診名	内容	料金
乳がん検診	超音波	1,200円
子宮頸がん検診*	子宮頸部細胞診	1,200円(集団) 1,500円(指定医療機関)
骨粗しょう症検診	骨密度測定(超音波)	600円

20歳代の子宮頸がん検診

- 対象者 20歳代の女性(平成4年4月1日〜平成14年3月31日生まれ)
- 実施期間 10月12日(火)〜令和4年2月28日(月)
- 検診料金 1,500円
(子宮頸がん無料検診の対象者は、5月末に配布している無料クーポン券を使用すると、無料になります)
- 受診方法 9月末に、対象者に町から受診票を送付します。受け取った後に次の指定医療機関を予約してください。

町指定の医療機関

- ・ちが産婦人科医院(原水)
- ・菊陽レディースクリニック(新山)
- ・池田クリニック(合志市)

