



## 予防が大切です 熱中症に気を付けましょ

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

健康だと思っても、誰でも熱中症にかかる危険性があります。正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。

### 熱中症対策のポイント

- 暑さに負けない体づくり
- ① 水分を小まめに取る  
喉が渇いていなくても、小まめに水分を取りましょう。外出時に飲み物を持ち歩く習慣を付けましょう。
- ② 塩分を程よく取る  
大量の汗をかいたからといって、一度にたくさん塩分を取る必要はありません。毎日の食事を通じて程よく取ることが大切です。
- ③ 睡眠環境を快適に  
通気性や吸水性の良い寝具と、エアコンや扇風機を適度に使用して、快適な睡眠環境を整えましょう。
- ④ 丈夫な体をつくる  
バランスの良い食事や、質の高い睡眠を確保し、体調管理をすることは、熱中症にかかりにくい体づくりにつながります。

- 暑さに対する工夫
- ① 室内を涼しく保つ
- ② 気候に合わせて衣服を選ぶ
- ③ なるべく日差しを避ける
- ④ 冷却グッズを身に付ける
- 身を守る行動を
- ① 休憩を小まめに取る  
日差しが強かったり、蒸し暑い場所などで活動するときは、小まめに休憩を取り、無理をしないようにしましょう。
- ② 熱中症指数をチェック  
熱中症計やテレビ、インターネットなどで指数を確認し、熱中症の危険度を把握しましょう。

### こんな症状に要注意！

- ・目まいや顔の火照り
- ・筋肉痛や筋肉のけいれん
- ・体のだるさや吐き気
- ・大量に汗をかく、全く汗をかかない
- ・体温が高い、皮膚の異常(赤く乾燥する)
- ・呼びかけに反応しない
- ・水分補給ができない



## 早めの検診を 乳がん・子宮頸がん検診

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

乳がんや子宮頸がんにかかる若い世代の割合が増加しています。この機会に検診を受けて、自分の体は自分で守りましょう。

### 20歳代の子宮頸がん検診

- 期間 10月11日(水)～平成30年2月28日(水)
- 対象者 昭和63年4月1日～平成10年3月31日生まれの女性
- 自己負担額 1,500円
- ※子宮頸がん無料検診の対象者には、5月末に無料クーポン券を配布しています。
- 申込方法 8月上旬に、申込書を郵送しますので、内容を確認して、申し込んでください。10月上旬に受診票を郵送します。受診票を受け取り、注意事項を確認して受診してください。

### 30歳代の複合検診

- 期間 11月中旬
- 対象者 昭和53年4月1日～昭和63年3月31日生まれの女性
- 申込方法 7月下旬に、申込書を送りますので、内容を確認して、申し込んでください。
- ※子宮頸がん検診は、集団検診と町指定の医療機関のいずれかを選べます。
- 場所 町の施設

### 町指定の医療機関一覧

医療機関名	所在地
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
片岡産婦人科医院	熊本市

### 30歳代複合検診の内容

検診名	内容	自己負担額
乳がん検診	視触診＋超音波	1,500円
子宮頸がん検診	集団	1,100円
	医療機関	1,500円
骨粗しょう症検診	骨密度測定(超音波)	600円

## 日本脳炎、麻しん・風しん混合(MR)、ジフテリア・破傷風(DT)二種混合

母子健康手帳を確認し、日本脳炎、麻しん・風しん混合(MR)、ジフテリア・破傷風(DT)二種混合の接種が不足している場合は接種しましょう。

■費用 無料

■持参物 母子健康手帳、予診票

※予診票が必要な人は、母子健康手帳と印鑑を持参し、

健康・保険課で申請してください。

■注意事項 下表の特例措置での接種の場合、接種間隔や接種年齢に確認が必要な場合があります。詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

種類	対象者	接種期間	接種医療機関
日本脳炎	第1期(初回)	通年	平成29年度予防接種だよりに掲載しています(現在、一部のワクチン製造会社の製造中止により、医療機関によっては、予約が取れない場合があります)。
	第1期(追加)		
	第2期		
	特例措置 <sup>(※)</sup>		
麻しん・風しん混合(MR)	第1期	4月1日～平成30年3月31日	対象者には、4月上旬に予診票と指定医療機関一覧表を送付しています。
	第2期		
ジフテリア・破傷風(DT)二種混合	小学6年生(平成29年度)		

※特例措置とは、平成17年度から21年度までの積極的な接種勧奨の差し控えて、第1期、第2期の接種が受けられなかった人の接種機会を確保するためのものです。

## 臨時福祉給付金(経済対策分)の申請はお済みですか

4月から臨時福祉給付金の申請を受け付けています。支給対象者になる可能性があり、申請が済んでいない人にはお知らせを送付しています。早めの申請をお願いします。

■申請期限

10月17日(火) 当日消印有効

■受付時間

午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日を除く)

■対象者 次の全てに当てはまる人

①平成28年1月1日現在で町内に住民票がある人

②平成28年度の町民税が課税されていない人

※①②の人でも、町民税が課税されている人に扶養されている人や、生活保護を受給している人、平成28年1月1日から給付金交付決定までに死亡した人は対象になりません。

■支給額 対象者1人につき 15,000円

■申請方法

①同封の返信用封筒で郵送申請

②窓口で申請

■必要書類など

①申請書

②印鑑

③本人確認書類(免許証・保険証・パスポートなどの写し)

④振込先口座の通帳の写し(平成28年度の臨時福祉給付金を受給した人で、同じ口座への振り込みを希望する場合は不要です)

※代理申請の場合は、追加の添付書類が必要です。

■注意事項

必要な書類が不足している場合は支給できません。

■問い合わせ

福祉課 地域福祉係 ☎(232)4913

