

身体 の 健康 状態 を 知ろ う がん 検診 を 受 け ま し ょ う

がんは、早期発見することで治癒する確率が高くなります。ご自身のお身体を知るためにも、がん検診を受けてみませんか。

今年度の胃がん・大腸がん集団検診は6月から実施します。受診票は、胃がん検診は平成30年度以降に受診した方へ、大腸がん検診は令和元年度以降に受診した方へ5月中に送付しました。受診票が送付されていない方で、検診を希望される方は、健康こども課までご連絡ください。

受診時 の お願 い

- ①受診票などは、事前に記入し、検診日当日に必ずご持参ください。
- ②胃がん検診を受ける方は、検査前日の夜10時以降から検査終了まで食事はしないでください。

胃がん・大腸がん検診日程

6月4日(金)、7日(月)、8日(火)、10日(木)、13日(日)、15日(火)、16日(水)

大腸がん検診日程 ※胃がん検診はありません

6月28日(月)
7月5日(月)、8日(木)
8月6日(金)

問健康こども課健康づくり班 ☎82-3400



熱中症を予防しましょう

近年、熱中症による救急搬送者や亡くなる方が増えています。

熱中症は真夏にだけ起こるものと思いがちですが、最近では5月頃から増え始めています。体が暑さに慣れていないと熱中症になりやすいため、本格的に暑くなる前から対策を始めましょう。

梅雨のように湿度が高い時期も、汗が蒸発しにくく体内に熱がこもりやすくなります。特に梅雨の合間に晴れて突然気温が上がった日や、梅雨明け後に急に蒸し暑くなった日は体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症にかかりやすくなるので、注意しましょう。また、暑くなる前に備えておくこととして、

- ①体が暑さに慣れていくことを「暑熱順化」といいます。日ごろから運動をして汗をかくことが熱中症予防に有効です。
- ②のどが渇く前にこまめに

水分を補給しましょう。

③ 疲れているときは熱中症にかかりやすくなります。休息をとる事も大切です。

④ バランスの良い食事をするよう心がけましょう。

⑤ ご高齢の方や子どもたちは熱中症にかかりやすいので声を掛け合いましょう。

⑥ エアコンや扇風機などが使えるよう手入れをしておきましょう。

⑦ テレビ等で熱中症警戒アラートが配信されています。アラートが出された日は暑さを避ける工夫をしましょう。

スマートフォン等お持ちの方はラインアプリからも見ることができます。



熱中症予防対策
情報配信アプリ
(環境省)

問健康こども課健康づくり班
☎(82) 3400

食生活改善協議会主催 「健康講座」参加者募集

生活習慣病予防について調理実習を通して楽しく学んでみませんか。

と き

① 6月25日(金)

② 7月2日(金)

午前10時～11時30分頃

※両日同内容になりますので、いずれかご希望の日にお申込ください。

と ころ

健康づくりセンター プラム

内 容

○ 薬膳料理

・ 豚肉レモンバターソテー

・ 揚げない大学いも

対 象 町内在住の方

定 員 各日、先着10人

※6人未満の日は中止します。

参加費 300円

申込期限 6月16日(水)

持 ち 物

エプロン、三角きんまた

は手ぬぐい、筆記用具

問健康こども課健康づくり班

☎(82) 3400