

# 夏 暑さの今が大切！ 熱中症予防

近年、県内をはじめ町内でも猛暑が続くようになっています。暑さに慣れる前の、梅雨で湿度が上がるこの時期は最も熱中症になりやすく、**今年はマスクを着用することが多いので、例年より注意が必要です。**

◆**熱中症とは**  
暑い環境や、体温が下がりにくい環境で起こる、体の異常のことを言います。

◆**暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう**  
朝起きた時、日中、運動や入浴の前後、寝る前など、時間を決めてこまめに水分を補給しましょう。

◆**こんな日はとくに注意**  
●急に暑くなった日  
●湿度が高く蒸し暑い日  
●風が弱い日  
●気温が高い日

◆**熱中症予防行動**  
1 暑さを避けましょう  
2 適宜マスクをはずしましょう  
●感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整  
●炎天下や暑い場所での長時間作業・運動は無理をしない  
●気温・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（2メートル以上）を確保できる場合は、マスクをはずす  
●マスクを着用している時は、負荷のかかる運動や作業を避け、周囲の人との距離を十分とり、適宜マスクをはずして休憩をとる

◆**みんなで気配り、声かけを！**  
高齢者や子どもは、暑さやのどの渇きを感じにくく、熱中症になりやすい特徴があります。また、マスクを着用すると熱もこもりやすいので、例年よりも水分を補給するよう心がけましょう。  
周囲にも気を配り、体調や水分補給についてお互いに声を掛け合うなど、予防に気配りしましょう。

## ◆危険な症状と対処法

	症状	対処法
軽度	めまいや立ちくらみ 汗がどんどん出る 筋肉のけいれん (こむらがりなど)	衣服をゆるめ、涼しいところで安静に 急いで水分を補給 (あれば塩分も) わきの下、足の付け根を氷水等で冷やす
中度	だるさや頭痛 吐き気や嘔吐	軽度の場合の症状が回復しないとき、自力で水分補給ができない状態であれば、急いで医療機関に行きましょう
重度	意識がない 言動がおかしい 体温が高い ひきつけを起こす	すぐに救急車を呼んでください

- 1 こまめに水分を補給しましょう
  - 2 暑さに備えた体作り・健康管理をしましょう
  - 3 のどが渇く前に水分補給
  - 4 大量に汗をかいた時は塩分も補給
- 日頃から体温測定、健康チェック、バランスの良い食事  
●暑くなり始めの時期から適度に運動を  
●睡眠不足や体調が悪いと感じたら無理せず自宅静養

## がん検診実施のお知らせ

町では、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から中止を決定した8月の集団検診の代替として、がん検診のみ11月下旬に各地区公民館や朝市ふれあい館で、6日間

実施する予定です。  
また、下記の指定医療機関でも、集団検診と同じ自己負担額でがん検診が受けられます。

### ▶11月実施予定のがん検診の日程・会場等

検診月日	会場	検診の種類と受診人数	
11月24日(火)	富津内地区公民館	大腸がん検診	胸部検診 135人
11月25日(水)	大川地区公民館	大腸がん検診	胸部検診 135人
11月26日(木)	朝市ふれあい館	大腸がん検診	胸部検診 135人
11月27日(金)	馬場目地区公民館	大腸がん検診	胸部検診 135人
11月29日(日)	朝市ふれあい館	大腸がん検診	胸部検診 135人 胃がん検診 55人
11月30日(月)	五城目町役場	大腸がん検診	胸部検診 135人 胃がん検診 55人

※感染防止対策を万全に整えた上で、時間ごとに、受診者数を制限して実施する予定です。詳細は町広報9月号でお知らせします。  
受診希望の方は、9月から申し込みを開始しますので、

町健康福祉課へご連絡ください。  
※なお、今後の新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、変更となる場合がありますのでご了承ください。

### ▶指定医療機関でのがん検診

◆実施期間 8月1日(土)～令和3年2月28日(日)

### ▶検診ごとの対象者・自己負担額

検診項目	対象者	自己負担額
胃がん検診(バリウムによる胃部エックス線検査)	本年度内で40歳以上の方	800円
大腸がん検診(便潜血検査、2日間採便)	本年度内で40歳以上の方	300円
胸部検診(胸部エックス線検査)	本年度内で40歳以上の方	300円(65歳以上の方は無料)
前立腺がん検診(血液検査)	本年度内で50歳以上の男性	300円

※本年度のがん検診無料対象者は、本年度内に次の年齢になる方です。

- 胃がん検診：51歳、53歳、55歳、57歳、59歳
- 大腸がん検診：51歳、53歳、55歳
- 胸部検診：61歳

◆受診方法 下記の指定医療機関に直接予約し、受診してください。●が付いている項目が受診可能です。

### ▶指定医療機関

医療機関名	検診項目				電話番号
	胃がん検診	大腸がん検診	胸部検診	前立腺がん検診	
笹尾医院		●		●	852・2042
千葉内科医院	●	●	●	●	852・2235
ささき内科クリニック		●	●	●	855・1182
大窪胃腸科内科医院		●	●	●	855・1155

### ◆受診時の注意事項

- 受診の際は、自宅での検温や来院時のマスク着用などの感染予防対策を行った上で受診するようお願いいたします。

### ◆受診時に持っていくもの

- 健康保険証
- 無料対象者は通知(7月中旬に送付します)
- 各種検診の自己負担額

お問い合わせ 町健康福祉課 (☎852・5180)

お問い合わせ 町健康福祉課 (☎852・5180)