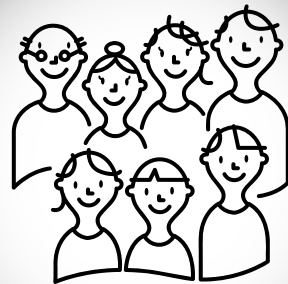


さわやか



乳	が	ん			
	子	宮	が	ん	
		大	腸	が	ん
			検	診	
のお知らせ！					



市民健康ガイド

日程及び申込み

検診日

- ▶ 乳がん検診…… 8月17日(土)・18日(日)・20日(火)
- ▶ 子宮がん検診…… 8月24日(土)・25日(日)

検診会場

赤平市ふれあいホール（総合体育館となり）

申込み方法

検診受付専用電話 ☎34-2580 平日 8時30分～17時00分

▶ その他、郵便やファックス、インターネットでも申込みが可能です。詳しくは、広報4月号折込みチラシをご覧ください。

※広報4月号折込みチラシは、交流センターみらい・総合体育館・茂尻支所・平岸連絡所・市役所健康づくり推進係窓口に置いてありますので、ご利用（コピー可）ください。

申込み締切

7月19日(金)まで

検診詳細



検診の種類

検診の内容

対 象

検診料金

乳がん検診

マンモグラフィと触診

40歳以上の女性
(昨年受診者は受けられません)

子宮がん検診

子宮頸部細胞診

20歳以上の女性
(昨年受診者は受けられません)

大腸がん検診

便潜血検査(2日間)

30歳以上の方

各1,000円

※生活保護受給者と市民税非課税世帯の方は各500円となります。

その①

乳がん・子宮がん・大腸がんの「がん検診無料クーポン券」をお持ちの方は無料で受けられます。検診申込み時にお知らせください。(クーポン券の対象となった方には、6月上旬頃にクーポン券が送付されています)



その②

生活保護受給者と市民税非課税世帯(平成24年度)の方は、検診申込み時にお知らせください。確認ができましたら、検診料金を減額いたします。

お知らせ

風疹の患者が増加しています。先天性風疹症候群(胎児に奇形を及ぼす)を防ぐためにも風疹の免疫のない女性やパートナー・家族の方は予防接種を受けることをお勧めします。市立病院内科では随時MR(麻疹・風疹混合ワクチン)の接種を行っています。料金は10,070円です。詳しくは市立病院医事課(☎32-3211)へお問い合わせください。



今月の
お知らせ

ちょっと待て！

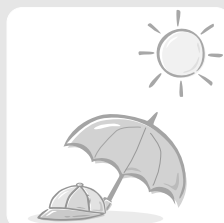


危ないぞ

身体の体温調節機能がうまく働かなくなると、体内に熱がこもり、やがてめまいや不快感、意識障害などの症状があらわれます。その状態が「熱中症」です。特に高齢者と乳幼児は重症化しやすいので注意が必要！

予防のポイント

① 暑さをさける



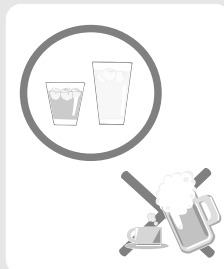
炎天下の外出を控える。外出時は日傘や帽子を。室内では温度計で温度をこまめに測り、暑く感じなくても温度が上がれば、扇風機やクーラーを利用。

② 涼しい服装



通気性の良い、吸湿・速乾の衣服、白っぽい服。保冷剤、氷、冷たいタオルなどの利用を。

③ 水分、塩分補給



通常は水や麦茶で十分。アルコールや緑茶、コーヒー、紅茶などカフェインを含むものは、水分補給には不適。高齢者や乳幼児はのどのかわきを感じなくても1～2時間に1回は100～200ccの水分をとろう。

④ 暑さに備えた体力づくり



普段から身体を動かし、『汗をかきやすい身体』をつくる。食欲がないときは口当たりの良い物を選び、食事は欠かさない。

熱中症を疑ったらすぐに対処！

熱中症のサイン！

軽

めまい、たちくらみ。汗が止まらない。筋肉痛やこむら返り。

中

頭痛、吐き気、おう吐。身体がだるい、ぼんやりして力が入らない。

重

体が熱い。けいれん、まっすぐ歩けない。返事がない。意識がない。



① 涼しい場所へ避難。

② 衣服を脱がせ、身体を冷やす。(首、わきの下、太ももの付け根など太い血管のある所を冷やす)

③ 水分・塩分を補給する。



自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急車を呼びましょう！！