



熱中症を予防しましょう！



◆熱中症とは？

高温多湿な環境に長時間いることで、体温をうまく調節できなくなり体内に熱がこもった状態のことをいいます。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり場合によっては死亡することもあります。

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚・調節機能が低下しているので特に注意が必要です。

◆熱中症の予防

からだを暑さに慣らす

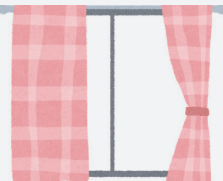
暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まるため、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。運動や入浴することで汗をかき、からだを暑さに慣れさせましょう。

水分・塩分補給

屋内外にかかわらず、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分補給しましょう。

暑さを避ける

熱中症警戒アラート発表時にはできるだけ外出を控え、暑さを避けましょう！

エアコン等で こまめな温度調節 	遮光カーテン・すだれ 打ち水を利用 	外出時には 日傘や帽子を着用 
保冷剤・氷・冷たいタオルで からだを冷やす 	吸湿性・速乾性のある 通気性のよい衣服を着用 	天気の良い日は日陰で こまめな休憩 

◆もし熱中症になったら

熱中症の症状

めまい・立ちくらみ
生あくび・大量の発汗
筋肉痛・こむら返り

症状が進むと…

頭痛・嘔吐
倦怠感・虚脱感
判断力・集中力の低下

主な応急処置

エアコンが効いている室内や
風通しのよい日陰など涼しい
場所へ避難

衣服をゆるめ、からだを冷やす
(首のまわり、脇の下、足の付け根など)

経口補水液を補給する

※経口補水液は一度に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。

腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師から水分摂取について指示されている場合は指示に従ってください。

応急処置をしても症状が改善しない場合は医療機関を受診しましょう。

自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、ためらわずに救急車を呼びましょう。

保健事業日程表（7・8月）

忘れずに確認しましょう！

月	日	保健事業名	受付時間	場所	対象者	備考
7	3	子育てサロン	10：00～12：00	森町保健センター	乳幼児と保護者	
	7	健康相談	9：30～10：30	さわやかセンター・砂原	町民	
	8	子育てサロン	14：00～16：00	森町保健センター	乳幼児と保護者	
	11	こころの健康相談	10：00～12：00	森町保健センター	町民	
	15	歯科検診・フッ素塗布	13：10～13：20	森町保健センター	就学前のお子さん	要予約
	16	元気はつらつクラブ	9：30～10：00	森町保健センター	65歳で外出の機会が少ない方	要予約
	17	子育てサロン・子育て相談	10：00～12：00	森町保健センター	乳幼児と保護者	
	23	子育てサロン	10：00～12：00	森町保健センター	乳幼児と保護者	
	25	こころの健康相談	10：00～12：00	森町保健センター	町民	
8	4	健康相談	9：30～10：30	さわやかセンター・砂原	町民	
	6	子育てサロン	10：00～12：00	森町保健センター	乳幼児と保護者	
	8	こころの健康相談	10：00～12：00	森町保健センター	町民	

- ◆乳幼児健診対象の方には個別通知しています。健診日に受けることができない場合はご連絡ください。
- ◆こころの健康相談は毎月第2・第4金曜日に実施しているほか、電話相談（平日9：00～17：00）も行っています。

乳がん検診・子宮がん検診無料クーポン券をお届けします

対象の方へ無料クーポン券を郵送します。この機会に検診を受けましょう！

	乳がん検診	子宮がん検診
対 象 者	昭和 59 年 4 月 2 日から 昭和 60 年 4 月 1 日生まれ的女性	平成 16 年 4 月 2 日から 平成 17 年 4 月 1 日生まれ的女性
検 診 内 容	問診、マンモグラフィ検査	問診、視診及び内診、子宮頸部の細胞診

- ◆料金／無料 ※超音波検査など、上記以外の検査等を受けた場合は有料
- ◆期間／令和 7 年 7 月 1 日から令和 8 年 2 月 28 日
- ◆受診方法／事前予約が必要です。※予約時には無料クーポン券を使用することをお伝えください。
函館の医療機関▶クーポン券裏面の医療機関一覧をご確認のうえ、各医療機関へ直接予約してください。
集 団 検 診▶9月9日(火) 森町保健センター、9月10日(水) さわやかセンター・砂原（予約）☎③2311

今年度は下記の方も検診料金助成の対象者です

- 乳 が ん 検 診▶西暦1985年以前の奇数年生まれの女性(満40歳以上)
- 子 宮 が ん 検 診▶西暦2005年以前の奇数年生まれの女性(満20歳以上)
- ※奇数年…末尾が1・3・5・7・9の年

各種申込・お問い合わせ／森町保健センター☎③2311