

# 熱中症に気を付け ましょう

熱中症は、気温の上昇や運動などで体温が上がり、体内の水分・塩分が失われ、体温調節機能が働きにくくなることで起こります。重症化すると死に至る可能性もあります。予防対策を実践して暑さを乗り切りましょう。



## 高齢者や子供は特に注意が必要

高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能や、暑さに対する体の調整機能が低下しており注意が必要です。また子供は、体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。

## 熱中症予防のために

### ●小まめに水分補給

喉の渇きを感じなくても小まめに水分を。大量に汗をかいたときは、水分と一緒に塩分も補給しましょう。

# 福島県内での総合健診の 希望調査を実施

「浪江町総合健診」の県内での実施にあたり、会場内で「密」の状態をつくらぬなど「新型コロナウイルス感染症」の感染対策を講じるため、県内の住所を避難先として届け出ている世帯ごとに希望調査票を送付しています。

調査をもとに、健診日程などの調整、健診案内の送付を行いますので、期限内での回答にご協力ください。なお、県外に避難登録があり、県内での受診を希望する人は問い合わせてください。

### ▷対象者

浪江町に住民登録がある19歳以上（令和3年3月31日時点）の人で、県内に避難登録のある人  
※県外に避難している対象者には、公益財団法人結核予防会から7月中旬に、全国の指定医療機関での受診案内を送付予定であり、県内の希望調査票は送付されません。

### ▷回答方法

希望調査票に同封の返信用封筒で、健康係まで返送してください。

### ▷回答期限

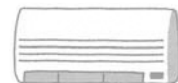
7月17日(金)(必着)

# 保健 だより



問 健康保険課健康係  
TEL 0240(34)0249

### ●エアコンや扇風機を 上手に活用



気温や湿度の高い日は、適度にエアコンや扇風機を使いましょう。気温が高くない日でも、湿度が高いとき、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。なお感染症対策のため、エアコン使用時にも換気をしましょう。

### ●屋外でのマスク着用

屋外で、近くの人と2メートル以上の距離を確保できる場合にはマスクを外しましょう。着用する際は、強い負荷がかかる作業や運動を避け、小まめに水分を補給しましょう。



## 浪江町健康ポイント事業 に参加してみませんか？

ウォーキングなどの健康づくりに取り組み、ポイントをためてみませんか。

合計3,000ポイントを達成すると県内協力店（1,500店以上）でサービスを受けられる「ふくしま健民カード」が交付されます。

なお、昨年度取得したポイントは今年度に繰り越すことができます。

### ▷対象者

- 浪江町に住民登録がある18歳以上の人（高校生を除く）
- 町内の事業所に勤務している人

### ▷実施期間

令和3年3月1日(月)まで

### ▷台紙配布場所

健康係、二本松事務所、各出張所、浪江町地域スポーツセンターなど



ふくしま健民カード