こんにちは保健師です

「夏の暑さから身を守ろう！」

近年、熱中症で緊急搬送される人は増加傾向にあります。正しい知識と予防対策で、夏の暑さから身を守りましょう!

熱中症のサイン

めまい・立ちくらみ、軽い頭痛・吐き気、大量の発汗、足がつるなど
→風通しの良い涼しい場所へ移動し、水分・塩分を補給しましょう。

意識がもうろうとする、強い疲労感、38℃以上の発熱など
→すぐに医療機関を受診しましょう。

熱中症が発生しやすいのは、「暑い日」や「屋外」だけではありません。「湿度の高い場所」や「室内」でも多く発生しており、夜間の就寝時なども注意が必要です。

体温調節機能が十分に発達していない乳幼児や、暑さを感じにくくなる高齢者は特に気をつけましょう。

熱中症対策

①水分・塩分補給

暑い時は気づかないうちに汗をかいて水分を失ってしまいます。のどが渇く前に意識して水分をとるようにしましょう。

また、汗を大量にかいた時は、水分だけでなく塩分も補給しましょう。

②環境調整や服装等

室内は室温 28℃程度、湿度 60%以下になるよう調整しましょう。服装は通気性が良く、汗を吸収発散しやすい素材を選びましょう。熱を吸収しないよう淡い色合いの衣服も良いでしょう。

おしらせ 町ぐるみ健診

今年度も町内の各福祉会館で町ぐるみ健診を実施します。健診は、自分の体を見つめ直す絶好のチャンスです。ぜひこの機会にお申し込みください。

と　き	ところ	健診時間
10月24日（火）	加古福祉会館	9：00～11：00 受診時間等詳細については、健診２週間前頃にご案内します
10月25日（水）	母里福祉会館	
10月26日（木）	総合福祉会館	
10月27日（金）		

種　類		受　診　料
特定(基本)健診		年齢・加入保険により異なる
がん検診など	肺がん(結核)検診(X線)	200円　(65歳以上無料)
	胃がん検診(X線)	900円　(65歳以上無料)
	大腸がん検診	500円　(65歳以上無料)
	前立腺がん検診	1,500円　(50歳以上)
	骨粗しょう症検診	500円
	肝炎ウイルス検診	1,000円　(40歳以上)

※がん検診などは、稲美町在住の人であればどなたでも受診できます。
※前立腺がん・肝炎ウイルス検診以外は、18歳以上の人が対象です。
※町ぐるみ健診では、子宮・乳がん検診、胸部CT検査、胃内視鏡検査、胃がんリスク検査（ABC分類）はありません。下表の健診で受診してください。

【申込方法】
①電話 492-9138
②健康福祉課　健康推進係（新館１階⑦窓口）へ直接
③FAX 492-8030
上記の①～③のいずれかでお申し込みください。

稲美町イメージキャラクター「いなっち」

申込期限　9月1日（金）まで受付

健（検）診を受けましょう

※特に表記のない場合、平成30年３月31日現在の年齢です。

種　類	と　き　・　ところ	検査項目	申込先
センター健診 （対象：18歳以上の人）	**と　き**　8月４日(金)、9日(水) 9月９日(土)、13日(水)、15日(金) **ところ**　加古川総合保健センター	特定健診、肺がん(結核)(X線・CT)・胃がん(X線・内視鏡)・大腸がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん(マンモグラフィー・乳腺エコー)・骨粗しょう症・肝炎ウイルス検診、胃がんリスク検査(ABC分類)	下線の日は、加古川総合保健センターへの送迎車を運行します。12:30稲美町役場発 ※送迎の利用は予約が必要です。
巡回セット健診 （対象：18歳以上の人）	**８月３日(木)　母里福祉会館** **５日(土)　加古福祉会館**	特定健診、肺がん(結核)(X線)・胃がん(X線)・大腸がん・前立腺がん・骨粗しょう症・肝炎ウイルス検診、胃がんリスク検査(ABC分類)	加古川総合保健センター ☎429−2923
子宮がん個別検診 （対象：18歳以上の人） （２年に１度）	平成30年２月28日（水）まで **ところ**　稲美町・加古川市内の協力医療機関	子宮頸部がん （体部がんは医師が必要と認めた人のみ）	
歯周病検診 （対象：40・50・60・70歳の人） **後期高齢者歯科口腔検診** （対象：75・80歳の人） （平成29年4月1日現在年齢）	平成30年２月28日（水）まで **ところ**　稲美町・加古川市・播磨町・高砂市内の協力医療機関	対象となる人には、４月に無料受診券を郵送しています。	

検査項目により、対象年齢などが異なりますので、詳しくは健康福祉課へお問い合わせください。
※生活保護法による被保護世帯、または町民税非課税世帯の人は一部の検診料金が免除されます。受診される１週間前までに印かんをお持ちのうえ、健康福祉課へお越しください。

●8月の保健行事●

行事名	対象	とき		ところ	もってくるもの
4カ月児健診	平成29年４月生まれの乳児	８日(火)	13:00～14:00(受付)	総合福祉会館	母子健康手帳・問診票
10カ月児健診	平成28年10月生まれの乳児	22日(火)			
３歳児健診	平成26年３・４月生まれの幼児	25日(金)			母子健康手帳・問診票・尿（５cc程度）

健康福祉事務所だより

①こころのケア相談　21日(月) 13:00～14:00
②専門栄養相談　16日(水) 9:30～11:30
③エイズ・肝炎ウイルス検査相談（匿名・無料実施）　9・23日(水) 9:10～10:20

場所・問合先　加古川健康福祉事務所
電話予約制　①は地域保健課（☎422-0003）　②・③は健康管理課（☎422-0002）

夏休みを利用して予防接種を受けましょう！

予防接種の対象年齢を確認し、病気を予防するために確実に受けましょう。

予防接種の種類	対象年齢など	接種時期
日本脳炎（１期）	6カ月～90カ月未満※	通年
日本脳炎（２期）	9歳～13歳未満※	
二種混合(ジフテリア・破傷風)	11歳～13歳未満	
麻しん風しん混合(２期)	H23.4.2～H24.4.1生	平成30年3月31日まで

※日本脳炎（１期）を受けられなかったH19.4.2～H21.10.1生まれの人は、特例として２期の対象年齢になれば１期の未接種分も接種できます。
※日本脳炎（１期・２期）を受けられなかったH7.4.2～H19.4.1生まれの人は、特例として20歳までの間に接種できます。

＊対象年齢を過ぎると、予診票（接種券）は使用できません（日本脳炎の特例の人は使用可）。
＊予診票（接種券）は送付済みですが、ない人は母子健康手帳をお持ちのうえ健康福祉課へお越しください。
＊予防接種協力医療機関に事前に予約のうえ、予診票、接種券、母子健康手帳、健康保険証をお持ちください。
＊その他の予防接種についても、受け忘れがないか母子健康手帳で確認してください。

10月第3日曜日（マンモサンデー）に乳がん・子宮がん検診が受けられます！

平日お忙しい人はぜひこの機会にがん検診を受けましょう。

検診種別	対　象	費　用
乳がん（マンモグラフィー）	40歳以上	1,000円
乳がん（乳腺エコー）	30歳代	3,000円
子宮頸がん	18歳以上	1,000円

そのほか、肺がん（結核）（X線・CT）・胃がん（X線）・大腸がん・前立腺がん・骨粗しょう症・肝炎ウイルス検診、胃がんリスク検査（ABC分類）、特定健診も受けられます。
※無料クーポン対象者は無料です。
※生活保護法による被保護世帯、または町民税非課税世帯の人は一部の検診料金が免除されます。10月６日（金）までに印かんをお持ちのうえ、健康福祉課へお越しください。

と　き　10月15日（日）
ところ　加古川総合保健センター
申込受付　８月７日（月）から先着順
申込先　加古川総合保健センター　☎429-2923

第４回　市民健康フォーラム

在宅・施設・病院 それぞれの看取り

と　き　８月19日（土）　14：00～16：00
ところ　加古川総合保健センター（ウェルネージかこがわ）
※JR加古川駅北側　1階ウェルネージホール
司　会　中田　邦也 氏（中田医院）
講　師　小武　道雄 氏（おだけ内科循環器科）
西村　正二 氏（西村医院）
田中　祐子 氏
（県立加古川医療センター緩和ケア内科）
※参加無料（申込不要）・手話通訳あり
問合先　加古川医師会
☎421-4301　FAX421-4303

加古川夜間急病センター ☎431-8051（年中無休）	**診療時間**	内科　21:00～翌朝6:00 小児科　21:00～24:00	※いずれも急患を受け付けますので、不急の人はご遠慮ください。
加古川歯科保健センター ☎431-6060	**診療日** **診療時間**	日・祝日・年末年始 9:00～11:30　13:00～16:00	
東播磨圏域小児救急医療電話相談 ☎078-937-4199	子どもの急な病気やけがなどの相談に看護師等が応じます。 **相談時間**　20:30～23:30（毎日）		
兵庫県小児救急医療電話相談 ☎078-304-8899 （プッシュ回線　#8000）	**相談時間**	平日、土曜日　18:00～24:00 日曜日、祝日、年末年始　9:00～24:00	