

# 保健センターだより

平成30年6月発行

第37号

＝編集と発行＝  
白河市中央保健センター

〒961-0054 白河市北中川原 313  
電話 0248-27-2112 FAX 0248-24-5525

【市ホームページ】  
<http://www.city.shirakawa.fukushima.jp>  
【電子メール】

kenkozoshin@city.shirakawa.fukushima.jp

## < 熱中症を予防しよう! >

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。また、こどもは体温の調節能力が十分に発達していないため、注意が必要です。暑さの厳しくなるこれからの季節は以下の予防を心がけましょう。

### ○暑さを避ける

#### ☆室内では・・・

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT値(※)も参考に

#### ☆外出時には・・・

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

#### ☆からだの蓄熱を避けるために・・・

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

#### ※WBGT値：

気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数  
運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。  
環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）を参考に。



### ○こまめに水分を補給する

室内でも外出時でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに経口補水液(※)などで水分を補給する

※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

## < 個別検診のお知らせ >

集団検診を受けられない方は、個別検診を利用しましょう。6月1日から、特定健診・大腸がん検診を実施しており、7月2日からは胃がん・肺がん・子宮頸がん・乳がん・前立腺がん・肝炎ウィルス検診も始まります。事前に医療機関に予約して下さい。

< 詳しくは、4月に全戸配布した「市民検診のお知らせ」(保存版)をご覧ください >

### ※今年度から胃がん検診の受け方が変わりました

- ・**内視鏡検査**・・・50歳以上の方が対象となり、隔年検診となります。  
(平成31年3月31日時点で偶数年齢の方が対象となります)
- ・**バリウム検査**・・・40歳以上の方が対象となり、集団検診のみ実施します。

(厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」に基づき実施)