

お知らせ

ラウンジ

りぶらん

シリーズ

子育て

保健

くらしの情報館

手話

高齢者サロン

休日当番医・無料相談ほか

市長の手控え帖

## 子宮頸がん検診・骨粗しょう症検診(集団)

過去3年間に集団検診で子宮頸がん検診を受診し、今年度対象となる方には、3月に案内はがきを送付しています。

また、骨粗しょう症検診の対象者は、今年度中に40・45・50・55・60・65・70歳を迎える女性の方です。

今年度は、完全予約制で実施しているため、電話、WEBもしくは中央保健センター窓口で予約してください。

今後、新型コロナウイルス感染症の発生状況により急に変更する場合があります。詳しくは、お問い合わせいただくか、市ホームページでご確認ください。



- 会場 中央保健センター（北中川原）
  - 検診日 令和4年1月14日(金)
  - 受付時間 午前9時～10時30分、午後1時～2時
- ※予約可能な日程のみ掲載しています。  
※定員になり次第締め切ります。

## 白河いきいき健康マイレージ施設 利用券有効期限のお知らせ

令和2年度白河いきいき健康マイレージのポイント交換で、まだ使用していない施設利用券はありますか？

有効期限を過ぎると、利用できませんのでお早めにご利用ください。

令和3年9月30日(木)まで有効

## 9月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
1日(水)	9:30～	東保健センター	40歳以上
8日(水)		大信保健センター	
14日(火)	13:30～	アナビススポーツプラザ	75歳以上
15日(水)			40～70歳
17日(金)	9:30～	表郷公民館	40歳以上

【健康マイレージ対象】200ポイント



熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方、または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。



熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態

で、めまいや吐き気、頭痛、失神など、さまざまな症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患です。

誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく、室内でも起こります。日頃からしっかり予防するようにしましょう。

- 暑さを避けましょう。  
※昼夜を問わず、エアコンなどを使用して部屋の温度を調整しましょう。



- のどが渇いていなくてもこまめに水分をとりましょう。  
※1日あたり1.2ℓが目安



- 屋外で人と2メートル以上離れているときはマスクをはずしましょう。

- 暑さ指数(WBCT)を確認しましょう。  
※暑さ指数(WBCT)とは、気温・湿度・ふく射熱(日差しなど)からなる熱中症の危険性を示す指標で「危険」「嚴重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階があります。段階ごとに熱中症を予防するための生活や運動の目安が示されていますので、日常生活の参考にしましょう。暑さ指数は、環境省のホームページで見ることができます。

