

熱中症にご注意を！

熱中症は5月ごろから発生し、7月、8月にピークを迎えます。気温の高い日中の屋外作業や運動時だけでなく、室内や夜間、就寝中に発生する事例も増えています。

熱中症のサインを見逃さないようにしましょう。

こんな症状があったら
熱中症を疑いましょう

- 軽度** …めまい、立ちくらみ など
- 中度** …頭痛、吐き気、体がだるい など
- 重度** …意識障害、けいれん など



熱中症の予防法

- 塩分・水分補給をする
のどの渇きを感じなくてもこまめに行う。
- 暑さを避ける
こまめな換気、扇風機やエアコンを使った温度調整をする。

熱中症の応急処置

- 涼しい場所へ移動させる
エアコンが効いた室内、風通しの良い場所。
- 衣服を脱がせ、身体を冷やす
脇の下や首元を冷やす。
- 塩分・水分補給をする
食塩水やイオン飲料水など。

こんなときはためらわず、
救急車を呼びましょう

- 自力で水を飲めない、脱力感やけん怠感が強く動けない時。
- 意識がない時、全身のけいれんがある場合など。



☆熱中症予防に関するサイト「環境省熱中症予防情報サイト」 <http://www.wbgt.env.go.jp/>

食中毒を予防しましょう！

食中毒は家庭の食事でも起こりうるものです。気温と湿度が高くなる6～9月ごろに発生しやすくなります。

食中毒予防3原則

- 食中毒菌をつけない！（手洗いをしっかり）
- 食中毒菌をやっつける！（食品を十分に加熱する）
- 食中毒菌を増やさない！（食品はすぐに冷蔵庫に入れ、早めに消費する）



☆食中毒予防に関するサイト「宮城県食中毒予防の三原則」
<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/shoku-k/yobou.html>

☎保健センター ☎364-4786
消防本部警防課救急対策室 ☎361-1612

講演会のお知らせ

「健診受診と脂質管理の重要性、異常は自覚できません」



講師の寶澤 篤 医師

LDL(悪玉)コレステロールについて一緒に考えていきましょう

とき 6月25日(土) 開場13:00

講演 13:30～15:00

ところ 公民館大会議室(東玉川町)

講師 寶澤 篤 医師

東北大学東北メディカルメガバンク機構予防医学・疫学部門副部門長 個別化予防・疫学分野教授

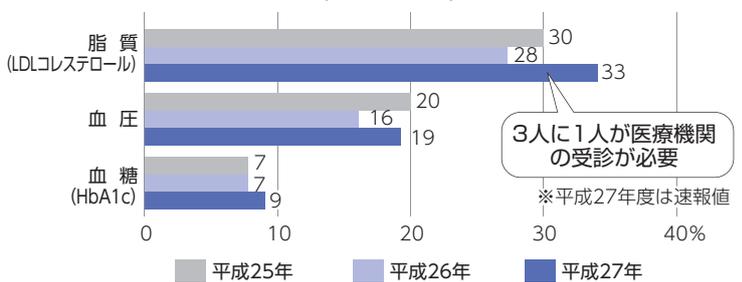
申込 保健センターへ電話またはファクスで

※講演会終了後、16:00まで測定コーナーを設ける予定です

☎保健センター ☎364-4786
FAX 364-4787

皆さんは健康診断の結果通知をご覧になっていきますか？
下のグラフは、本市の国保特定健診受診者で、医療機関の受診が必要な人の割合をまとめたものです。平成27年度は、LDL(悪玉)コレステロールで医療機関の受診が必要とされる人が、およそ3人に1人という結果でした。
LDL(悪玉)コレステロールが高い状態を放置しておく、命に関わる重大な病気(心筋梗塞)の危険性が高まります。
健診結果は、生活習慣を振り返る「体の通信簿」です。健康を守るために、毎年健診を受け、自分自身の体と向き合ってください！
※今年の国保特定健診は6月23日(休)から始まります

【医療機関の受診が必要とされた人の割合】
(健診項目別)



LDL(悪玉)コレステロールにご用心
— 3人に1人は医療機関の受診が必要 —

