

熱中症を防ぎましょう



▼問い合わせ先 健康づくり課 健康支援係

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、「体温上昇」「めまい」「体がだるい」ひどいときには、「けいれん」や「意識の異常」など、様々な症状をおこす病気です。

家の中においても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので注意が必要です。

熱中症にならないために、喉が渇く前に少しずつ何度も水分補給をすることや、食事を二食しっかりとって塩分を補給するなど、日々の生活にも気を配りましょう。

※環境省では、熱中症を未然に防止するため、「環境省熱中症予防情報サイト」を設置し、熱中症へのかかりやすさを示す暑さ指数（WBGT・湿球黒球温度）の予測値・実況値の提供を行っています。

今年度は、10月14日(金)まで公開予定です。

熱中症の疑いがある症状

軽度の場合

めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗

中度の場合

頭痛・吐き気・体がだるい・虚脱感・集中力や判断力の低下

重度の場合

意識障害（反応や会話がおかしいなど）・運動障害（歩けないなど）・全身のけいれん

■症状が出たら応急手当

- ① 重度の症状や、自分で水が飲めない・動けないなどの症状があるときは、ためらわずに救急車を呼ぶ
- ② 涼しい場所へ避難する・させる
- ③ 衣服をゆるめて楽にして、水や濡れたタオルなどで体を冷やす

- ③ 水分がとれるようならスポーツドリンクや薄い食塩水などで水分補給をする。

無料

大腸がん検診を受けましょう

◆実施期間 7月～12月

◆対象者 40歳以上の市民

◆検診方法

便潜血検査2日法

（便の表面をこすり取る検査です）

◆料金 無料

◆受診方法 希望される方は市民であることが確認できる物（保険証など）を持参の上、実施期間中に直接医療機関にお申込み下さい。

※集団特定健康診査（健康スクリーニング）を受ける方は、大腸がん検診がセットになりますので、医療機関の受診は不要です。

■大腸がん検診を受ける

- ① 早期発見ができる
- ② 早期治療ができる
- ③ 大腸がんで亡くなるリスクが減る

60～80%死亡リスクが減ります。

▼問い合わせ先 健康づくり課 健康支援係

実施医療機関	電話番号	実施医療機関	電話番号	実施医療機関	電話番号
甘利医院	22-0729	佐藤外科医院	22-0334	田村医院	22-0048
市川医院	25-1200	須江医院	22-2060	鳥山クリニック	26-0308
うすだ医院	22-0483	鈴木医院	26-1212	ひかり医院	22-8878
小諸病院	22-0250	関医院	22-2205	東小諸クリニック	25-8104
小諸南城クリニック	26-5222	高橋内科医院	23-8110	矢島医院	22-8148
桜井クリニック	26-1188	武重医院	22-0171	柳橋脳神経外科	23-6131
佐々木医院	22-0503				

〈広告欄〉

りん ち きょう かい めい かく
隣地との境界を明確にして お互いすっきりとしましょう!
 土地の境界 / 土地の境界には筆ごとの範囲を公的に区分する「筆界」と、所有権の及ぶ範囲を区分する「所有権界」があります。一般にはこの両者は一致するものですが、所有権界は当事者間の合意や時効取得などにより変動することがあり、筆界と相違する場合があります。
 最新のGPS(衛星からの)測量技術で正確さを競っています。
 お気軽にお電話ください
TEL0267-22-9491 土地家屋調査士 **川上 陽次郎**
 小諸市六供1-3-17 丸山写真館様3軒うえ (株)ユーアール測量設計代表

緑の丘にふれあいの鐘が鳴る
やまびこ園
 障害者グループホーム
 障害者支援施設 デイサービスセンター
 軽費老人ホーム 認知症対応型グループホーム
 社会福祉法人 **小諸青葉福祉会** 小諸市大字柏木1328 ☎0267-23-9515
 AOBA