



町からみなさんへの大切なお知らせです。



健康だより
その260
今月のテーマ

熱中症は 予防行動が大事



Health
Letter

熱中症の

予防行動とは



できるだけ
暑さを
避けましょう

暑い日は涼しい服装、日傘や帽子、扇風機、クーラーを活用し暑さを避けましょう。



こまめに
水分・塩分を
とりましょう

夏はのどが渇いていなくても、こまめに水分や塩分を摂取するようにしましょう。



暑さに関する
情報を
確認しましょう

気温・湿度・暑さ指数の確認し、熱中症警戒アラートを活用しましょう。

熱中症に関する情報は、ニュースや天気予報、環境省及び気象庁のサイトなどで確認できます

令和6年4月から

「熱中症特別警戒アラート」が創設されました。

- 暑さ指数（気温、湿度、日射量などから推定する熱中症予防の指数）が31以上が危険とされていますが、35以上と予測したときに発表されます。
- 「熱中症特別警戒アラート」が発表されたら普段の熱中症予防では不十分な可能性があります。自分の身を守るだけでなく、危険な暑さから自分と自分の周りの人の命を守ってください。



環境省サイト
QRコード

予防接種のお知らせ

令和6年4月にお知らせいたしました、麻しん風しん2期、二種混合（ジフテリア・破傷風）、日本脳炎第2期の該当の方で、まだ接種されていない方は、夏休みを利用して接種してください。

子宮頸がん検診・乳がん検診のお知らせ

該当の方へは8月下旬に案内を郵送します。

今回通知されなかった方でも、昨年度奇数年齢で受診されなかった方は受診することができます。標記担当係までお問い合わせください。

子宮頸がん検診（集団検診）

完全予約制です。必ず予約をお願いします。

■検診会場 保健センター

■自己負担金 1,000円

■検診日及び受付時間

検診日	時間	予約受付開始日
9月13日(金)	午前・午後	インターネット：8月26日(月)9時～
9月26日(木)	午前・午後	電話または窓口：8月30日(金)9時～

※検診当日はスカートをご準備ください。

子宮頸がん検診（施設検診）

健診案内に同封されている医療機関の中からご希望の医療機関で、予約のうえ受診してください。

■自己負担金 1,500円

■実施期間 9月1日(日)～令和7年2月28日(金)

乳がん検診

完全予約制です。お申込みの上受診してください。

■検診会場 川俣町保健センター

■自己負担金 1,000円

※30歳代の方の日程の日は、30歳代の方の申し込みを優先しますのでご了承ください。

■予約受付開始日

インターネット：8月26日(月)9時～

電話または窓口：8月30日(金)9時～

■30歳代の方

日程	
10月9日(水)	11月23日(土)

■40歳以上の方

日程		
10月9日(水)	10月25日(金)	10月28日(月)
11月7日(木)	11月9日(土)	11月12日(火)
11月13日(水)	11月23日(土)	



健康づくり

保健福祉課 健康増進係（内線 2202）

県民健康調査「県内小児健診」

県と福島医大では、県民皆様の健康を見守り、将来にわたる健康増進につなげていくため、「県民健康調査」健康診査を実施しています。このうち 15 歳以下の方を対象とした県内小児健康診査を、12 月まで実施予定です。対象の方には、受診のご案内を 6 月下旬に発送しています。学校のけんしんでは通常行われない項目の検査も実施でき、お子様の健康状態を把握する貴重な機会ですので、受診についてぜひご検討ください。健診費用は無料です。

■対象者 平成 23 年時に避難区域に指定された市町村の住民のうち、平成 21 年 4 月 2 日から令和 6 年 4 月 1 日までに生まれた方（0 歳～中学 3 年まで）

■検査方法 県内協力医療機関での健診となります。詳しくはお送りしているご案内をご覧ください。

■問い合わせ 福島医大放射線医学県民健康管理センター（Tel 549-5130）

8 月は食品衛生月間です

食中毒は毎日食べている家庭の食事でも発生します。特に夏場は気温が高く、細菌が増えやすくなるため、食中毒が起きやすくなります。

家庭での食事作りの食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

【食中毒予防の 3 原則】

- (1) 食中毒菌をつけない…手洗いの徹底、器具の使い分け（肉、魚、野菜で分ける）
- (2) 食中毒菌を増やさない…温度管理（冷却）、常温に放置しない、作ったらずぐ食べる
- (3) 食中毒菌をやっつける…十分な加熱（中心部まで火を通す）※ノロウイルスは 85℃ 90 秒以上

お盆明けも熱中症に注意しましょう

長期のお休みで、体が暑さに慣れていない状態に戻りやすくなり、お盆明けの活動で熱中症になりやすくなります。また、帰省や移動などで疲れている場合にも、熱中症には以下の注意が必要です。

■室温を測定し、エアコン・扇風機で温度をこまめに調節しましょう。

■体を締め付けない涼しい服装で、外出時は日傘・帽子を着用しましょう。

■喉の渇きを感じていなくても水分・塩分の補給も忘れずにこまめに水分補給をしましょう。詳しくは、右記ホームページをご覧ください。



さわやか体操教室

■日時 8 月 7 日(水) 午前 10 時～11 時 30 分

■場所 保健センター

■持参する物 水分補給用の水・お茶

■講師 快フィットネス研究所

健康運動実践指導者 安田涼子先生

※次回は 9 月 6 日(金)の開催予定です。

男性ナイスミドル体操教室

■日時 8 月 29 日(木) 午前 10 時～11 時 30 分

■場所 保健センター

■持参する物 水分補給用の水・お茶

■講師 ハ子メディカルフィットネスクラブ

健康運動指導士

※次回は 9 月 11 日(水)の開催予定です。

和気あいあい会

■日時 8 月 8 日(木) 午前 10 時～11 時 30 分

■場所 保健センター

■講師 健康運動指導士 吉井雅彦先生

※次回は 9 月 5 日(木)の開催予定です。

子宮頸がん予防ワクチンのキャッチアップ接種

子宮頸がん予防（HPV）ワクチンの積極的勧奨の差し控えにより、接種機会を逃した方に対して公平な接種機会を確保する観点から、令和 4 年度より、特例で時限的に定期接種の対象年齢を超えての接種（キャッチアップ接種）を行っています。なお、特例措置は、令和 7 年 3 月 31 日(月)で終了となりますので、接種を希望する方はお早めに接種をご検討ください。

■キャッチアップ接種対象者 平成 9 年 4 月 2 日から平成 20 年 4 月 1 日生まれの女性で、過去に HPV ワクチンの接種を合計 3 回受けていない方（対象の方には、案内を送付しました。）

■実施期間 令和 7 年 3 月 31 日(月)まで

※ワクチンは 3 回接種する必要があるので、9 月頃までに 1 回目の接種を受けましょう。

■料金 無料

■積極的勧奨が差し控えられていた期間に自費で HPV ワクチンを接種された方

償還払い（払い戻し）を行います。下記をお持ちの上健康増進係までお越しください。

①接種記録を確認できる書類（母子健康手帳や予診票の写し等）

②接種時の領収証（原本）

③通帳