



## 子宮頸がん・乳がん 集団検診のお知らせ

8月中旬から子宮頸がん・乳がんの集団検診が始まります。詳しくは、郵送でお送りしたオレンジ色の封筒「がん検診等のお知らせ」、受診シールの検診名をご覧いただき、検診の対象であることをご確認ください。

今年度からインターネット予約が可能になり、下の2次元コードからお申し込みいただけます。



ぐんま電子申請  
受付システム

だけです。引き続き電話でも受け付けます。

なお、4月以降に転入された人は、大間々保健センターにお問い合わせください。

●子宮頸がん検診  
対象 20・21歳の女性、22歳以上で前年度受診していない女性  
個人負担金 500円

●乳がん検診  
対象 40・41歳の女性、42歳以上で前年度受診していない女性  
個人負担金 千円

●共通事項  
受付時間 午後1時～2時30分（時間予約制）  
持参する物 受診シール、自己負担金（検診案内1ペーシを参照ください）  
注意事項 当日体調が優れない人は、受診を見合わせてください。

※個別検診も1月まで行いますので、受診を希望される登録保険医療機関に予約してから受診してください。



## 油断大敵！夏の熱中症予防



年々暑さを増す夏。暑さの感じ方は人によって異なります。熱中症患者のおよそ半数は65歳以上といわれますが、体の機能がまだ十分に発達していない子どもも、周りの気配りが必要です。もちろん、健康な人でも寝不足や体調不良、屋外作業時や運動時はリスクが高まるので油断大敵。「自分は大丈夫」と油断せず、上手に対策をして暑い夏を乗り切りましょう。

### ◆「暑さ」と上手に付き合う

環境省と気象庁が発表している『熱中症警戒アラート』を参考に、気温や湿度が高い時はできるだけ外出を控えましょう。暑さを感じなくても、気温や湿度が高いと体内に熱がこもりがちです。屋内では温度計などの数値を確認しながら扇風機やエアコンで温度を調節しましょう。

外出しなくてはいけない時は直射日光を避けるため日傘や帽子を活用し、なるべく日陰を選んで歩いたり、小まめに休憩しましょう。保冷剤や氷、冷たいタオルで首などを冷やすのも大切です。

### ◆小まめな水分補給

喉の渇きを感じる前に小まめな水分補給が肝心です。汗があまり出ていない時も水分は失われています。一度にたくさん飲んでも体内に吸収されにくいので、時間やタイミングを決めて小まめな水分補給を心がけましょう。

しっかりと食事が取れていれば日頃の水分補給は水やお茶で十分です。スポーツ飲料やイオン飲料は塩分や糖が含まれるため、持病のある人や、小さい子どもは取り過ぎに注意が必要です。特に経口補水液は脱水時に使われるもので、水分や塩分が強制的に吸収されるため、健康な人でも腎臓に負担がかかります。心配な人は、かかりつけ医師などと相談しながら上手な水分補給をしましょう。

保健センターでは「大人のための健康相談」や「乳幼児相談」「乳幼児健診」で管理栄養士や保健師などによる相談指導も行っています。詳しく相談したい人はご利用ください（持病のある人は、かかりつけ医師にご相談ください）。

