



熱中症予防のために「暑さをさける」「こまめに水分を補給する」ようにしましょう

暑さを避ける！

- 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- 遮光カーテンやすだれ、打ち水を利用
- 外出時は日傘や帽子を着用
- 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩
- 吸湿性・速乾性のよい衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

こまめに水分を補給する！

- 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給

熱中症の症状

めまい・立ちくらみ・筋肉痛・大量の発汗
 筋肉のこむらがえり・生あくび
 (症状がすすむと)
 頭痛・嘔吐・虚脱感・倦怠感・集中力低下・判断力低下

★応急処置をしても改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症を疑われる人を見かけたら (主な応急処置)

- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす
(首の周り、わきの下、足の付け根など)
- 水分・塩分、経口補水液などを補給

★自力で水が飲めない、応答がおかしい時はためらわずに救急車を呼びましょう！

☎ 保健センター ☎22-1590

お酒で悩んでいませんか 巻き込まれていませんか 一度、相談・例会の見学に 来てみませんか

- 日程 8月 9日(水) 18:30~20:30
 羽ノ浦公民館
 8月11日(木) 18:00~20:00
 ひまわり会館
 8月25日(金) 18:00~20:00
 ひまわり会館

例会の内容 今月のテーマ「断酒優先」

※県内他会場でも実施しています。下記へお問い合わせください。

☎ NPO法人 徳島県断酒会事務局
 ☎088-641-0737

がん検診のみ受けられる 集団検診

※完全予約制。当日受付はできません。

検診内容 乳がん、骨粗しょう症、大腸がん、
午前のみ肺がん

完全予約制 定員があります。
 検診日の2週間前までに
 総合健診センター
 (受付：平日 8:30~16:00
 ☎088-678-3557)
 へご予約ください。

検診日程 9月25日(月)
 健康づくりセンター
 (8:30~11:30)
 (13:00~16:00)

特定健診と併せて受けられる 集団のがん検診

※完全予約制。当日受付はできません。

検診内容 胃がん、肺がん、前立腺がん、
大腸がん、肝炎ウイルス検診、
特定健診、9月21日のみ歯周
病検診

完全予約制 定員があります。
 検診日の2週間前までに
 総合健診センター
 (受付：平日 8:30 ~ 16:00
 ☎088-678-3557)
 へご予約ください。

検診日程 8月22日(火)
 椿泊漁協 (8:00~9:30)
 橘公民館 (10:45~12:15)
 9月21日(月)
 健康づくりセンター
 (8:30~11:30)
 9月24日(木)
 健康づくりセンター
 (8:30~11:30)

※詳しくは広報あなん7月号または、がん
 検診等受診券をご覧ください。

※順次予約を受け付けているため、ご予約
 時に定員に達している場合があります。
 ご了承ください。

こころの健康講演会

テーマ 「し合わせのつくり方~地域の特
 性に応じたこころの健康~」

講師 徳島大学大学院
 社会産業理工学研究部
 甲田宗長さん

日時 9月6日(水) 14:00~15:45
 (受付13:30~)

場所 健康づくりセンター2階
 定員 25人程度 (完全予約制)

申込締切日 9月4日(月)

申し込み・問い合わせ
 保健センター ☎22-1590

日本脳炎予防接種について

日本脳炎は、ウイルスを保有する蚊に刺さ
 れることで、感染した100~1000人に
 1人が脳炎症状を発症すると報告されてい
 ます。

日本脳炎ウイルスの存在は、西日本を中心
 に広い地域で確認されています。蚊に刺さ
 れる機会が多い季節ですので、体調の良い
 ときに、医療機関に予約の上、早めに接種
 しましょう。

【第1期】

対象者 生後6カ月から7歳6カ月未満ま
 でに3回接種

※3歳になる月に予診票を送付しています。

【第2期】

対象者 9歳から13歳未満までに1回接種
 ※小学4年生の春に予診票を送付していま
 す。

平成17年度から平成21年度にかけて接
 種勧奨の差控えにより、接種の機会を逃し
 た方に対する定期の予防接種

【特例対象者】平成7年4月2日生~平成
 19年4月1日生

接種期間 20歳の誕生日前日まで

接種回数 第1期3回、第2期1回の未接
 種分が接種できます。

※予診票の再交付を希望される方は母子健
 康手帳をお持ちの上、保健センターまで
 お越しください。

☎ 保健センター ☎22-1590

いのちの希望自殺予防 ミニ講演会

内容 安心安全な支援のために~「求める」
 ことから、「観察する」ことへ~

講師 SCC (Social Consultation Center)
 グループ SCC生活訓練事業所
 精神保健福祉士 中村亮介さん

日時 8月27日(水) 14:00~15:00

場所 健康づくりセンター2階

定員 50人程度 (完全予約制)

申込締切日 8月23日(水)

申し込み先 保健センター ☎22-1590

主催・問い合わせ いのちの希望
 社会福祉法人 徳島県自殺予防協会事務局
 ☎088-652-6171