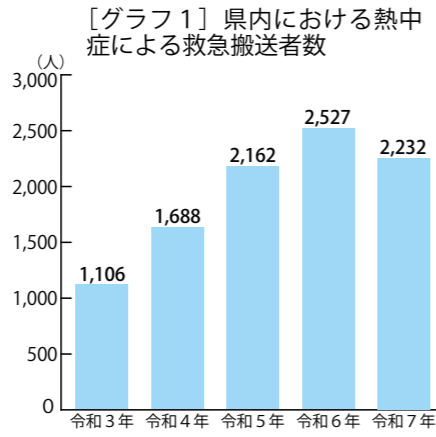
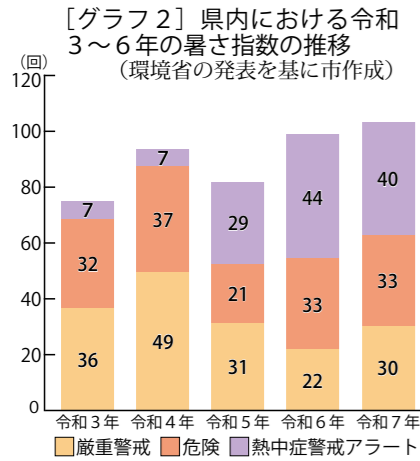


熱中症から命と健康を守りましょう

年々暑さが厳しくなっています

問い合わせ 健康推進課 曾根 ☎0024



令和7年度は統計開始以降3番目の暑さ

日本の年平均気温の基準値(平成3年～令和2年の30年平均値)から、令和7年度の暑さは+1.23℃で、1898年の統計開始以降、令和6年度、5年度に次いで、3番目に高い値となりました。

県内で熱中症により救急搬送された人数も、令和5年度から2千人を超えています。[グラフ1]

- 熱中症予防のために**
- 毎年、全国で千人以上の方が熱中症で命を落としていることをご存知ですか。そのうち、8割以上が65歳以上の高齢者であり、救急搬送された場所は、自宅や道路、屋外作業中などが多い状況です。
- また、令和7年6月1日から、職場における熱中症対策の強化が事業者に義務付けられました。いざという時に命を守り、今年の夏を元気に過ごすため、日ごろの熱中症対策を職場や家族で心がけましょう。
- 暑さを避ける
 - エアコンの使用▼日傘・帽子・日陰の活用▼服は吸湿性・速乾性のある通気性の良いものを使用
 - こまめな水分補給と休憩
 - 外での作業や運動は1人で行わない▼喉の渇きを感じる前に水分と塩分の補給と休憩
 - 熱中症リスクが高い人への声かけ
 - 高齢者や子ども、障がい者など体温調節や水分補給が難しい人に注意する
 - ④ 日常の健康管理
- 睡眠不足や飲酒に気を付け、バランスの良い食事、適度な運動や入浴で暑さに備える

熱中症の症状が出た時の対処など

熱中症の症状	ふらつき、手足がしびれる、こむら返り、頭痛、吐き気、だるさ、大量の発汗
対処法	衣服を緩める、水分・塩分補給、エアコン・扇風機などで冷やす、首筋、脇の下、足の付け根を冷やす、安静にする
緊急の場合	意識がない、けいれん、体温が異常に高い、自力で水分補給ができない場合は迷わず救助要請(119番)、判断に迷った時は救急安心センター(#7119)に相談する。



もしもの時の対応

熱中症は、急激に悪化することがあります。「いつもと違う」と感じたら、周りの人が早めに気付いてあげることが大切です。症状が収まった後も2～3日は注意が必要です。十分な栄養と休息を取りましょう。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



その他、予防のための情報や資料は、厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」をご覧ください。また、右の二次元コードから環境省LINE公式アカウントと友達になると、「暑さ指数」予測のメッセージが毎日、自分のスマートフォンに届きます。

熱中症予防のための情報・資料

令和8年度も
始まります

複合がん検診・婦人科検診

問い合わせ 健康推進課 田中・近藤 ☎0024

複合がん検診(胃・肺・大腸)

受診券送付対象者(5月末～6月ごろに送付予定)

- ▶令和5～7年度に市の複合がん検診(胃・肺・大腸)を受診した人
 - ▶健康推進課に令和8年度複合がん検診の受診希望連絡をした人
- ※受診券がお手元になくても当日会場にて受診は可能ですが、胃がん検診を受診される人は複数の注意事項がありますので、事前の受診券申込がおすすです。受診券送付を希望する場合、右記の申込フォームから申請するか、健康推進課にお問い合わせください。



受診券送付申請フォーム(複合がん検診、婦人科検診共通)

検診会場を選べます

複合がん検診は集団検診で行います(6～12月の間、市内各所で実施)。詳細は、日程表(受診券裏面)や、本紙23ページ「健康ひろば」、市ホームページをご確認ください。

複合がん検診と特定健診を同時に受けられる「セット検診」を実施しています

「セット検診」は、1日で複合がん検診と特定健診を同時に受診できるので、忙しい人におすすめです。詳細は、本紙10～11ページ「特定健診のお知らせ」や市ホームページをご確認ください。



令和8年度市がん検診日程(市ホームページ)

婦人科検診(子宮・乳・骨粗しょう症)

受診券送付対象者(5月中旬に送付予定)

- ▶令和6年度に市の婦人科検診(子宮・乳がん)を受診した人
- ▶令和8年3月末時点で20～70歳の5歳刻みの節目の人
- ▶健康推進課に令和8年度婦人科検診の受診希望連絡をした人

※令和6年度以前に婦人科検診を受診された人で、受診券送付を希望する場合、上記の申込フォームまたは健康推進課までお問い合わせください。

※令和7年度に子宮頸がん検診または乳がん検診を受診した人は、今年度同じ検診は受診できません。



無料クーポン券送付対象者(5月中旬に送付予定)

- ▶子宮頸がん=平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの人(20歳の人)
- ▶乳がん=昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生まれの人(40歳の人)

※対象者には、婦人科検診受診券にクーポン券が付いています。

女性の総合がん検診(複合がん、婦人科)と特定健診を同日に受けられる日もあります

約1時間で全ての検診を受診することができます。詳細は、婦人科検診受診券に同封されている案内をご確認ください。また、市のホームページにも後日掲載予定です。

※令和6年度以前に婦人科検診を受診された人で受診券送付を希望する場合、上記の申込フォームから申請するか、健康推進課にお問い合わせください。

検診内容

	検診名	対象年齢(令和8年3月31日時点)	自己負担金
複合がん検診	胃がん検診	40歳以上	1,900円
	結核・肺がん検診	40歳以上	無料
	大腸がん検診	40歳以上	1,000円
婦人科検診	乳がん検診(マンモグラフィ検査)	40歳以上で前年度に受診していない人	2,000円(※1)
	子宮頸がん検診	20歳以上で前年度に受診していない人	1,900円(※1)
	骨粗しょう症検診	40歳以上	1,300円(※2)
肝炎	肝炎ウイルス検査	今まで同様の検査を受けたことがない人	無料(※3)

- ※1 20歳の方は子宮頸がん検診、40歳の方は乳がん検診を無料で受診可能です。
- ※2 40、45、50、55、60、65、70歳の人は1,300円で受診可能です。それ以外の人は2,750円です。
- ※3 今まで同様の検査を受けたことが無い40歳以上の5歳刻みの節目年齢の人は無料で受診可能です。それ以外の人は1,300円です。