



まめまめ情報

平成27年
夏号

熱中症に注意しましょう!

熱中症の発生は7～8月がピーク。熱中症を正しく理解して予防に努めましょう。

《熱中症とは…》

気温の上昇や運動等によって体内の水分・塩分が失われ、体温調節がうまくいかなくなることで起こります。短い時間で進行する 경우가多く、甘く見ることはできません。早め早めの対策を心掛けましょう。家の中でも、室温が高いと熱中症になる場合がありますので、十分に注意が必要です。

こんな症状が出たら
熱中症かも

- ☆めまい・立ちくらみ
- ☆軽い頭痛・吐き気
- ☆大量の発汗
- ☆足がつる・こむらがり

《熱中症の予防方法》

体調や慣れなどが影響して、暑さの感じ方・抵抗力は個人によって異なります。熱中症の主な予防方法は次のとおりです。

■ 水分・塩分補給

のどの渴きを感じなくても、こまめに冷たい水やむぎ茶など、水分をとりましょう。

■ 体温調整

保冷剤・氷・冷たいタオルなどを利用し、からだを冷やしましょう。

■ 室内環境

室温が上がりすぎないように、エアコンや扇風機などを使った室温調整をしましょう。

■ 外出時の注意

日傘や帽子の着用。日陰の利用とこまめな休憩。通気性の良い、吸湿・速乾性の衣服を着用しましょう。



もし熱中症にかかってしまったら!! 熱中症の応急手当

- ◆ 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
- ◆ エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす。
- ◆ 首やワキの下・太ももの付け根などを冷やす。
- ◆ 飲めるようであれば水分を少しずつ頻回に取らせる。



重症になると…

- ◆ 立てない ◆ ケイレン
- ◆ 会話や反応がおかしい

このような症状が出たら迷わず **救急車** を呼んでください!!

● お問い合わせ ●



健康 インフォメーション



不妊症・不育症治療費の助成について

横手市では妊娠及び出産の支援のため、一般不妊治療、特定不妊治療及び不育症治療にかかる費用の一部を助成します。

- 一般不妊治療(不妊検査、一般不妊治療及び人工授精)
- 特定不妊治療(体外受精、顕微授精等による治療)
- 不育症治療(妊娠しても流産、死産や新生児死亡などを繰り返してしまう状態の治療)

申請方法、必要な書類など、詳しくは市ホームページをご覧ください。
<http://www.city.yokote.lg.jp/kenko/page000008.html>

がん検診の無料クーポン券について

下記のがん検診の無料クーポン券を対象者の皆さんに送付しております。

この機会に無料クーポン券を利用して検診を受けましょう。なお、検診日程等は一緒に送付されている通知をご覧ください。

■無料クーポンの利用できるがん検診

大腸がん・子宮がん・乳がん・胃がん検診
 ※クーポンの種類によって対象者が異なります。

横手市健康福祉部 健康推進課 健康づくり係

健康の駅よこて 西部トレーニングセンター・南部トレーニングセンター

夕暮れトレーニングタイム

5月～10月の間、夕方トレーニングセンターを開館します!
 お仕事帰りや家事のあとに気持ちいい汗をかきませんか?

	西部トレーニングセンター	南部トレーニングセンター
実施日	毎週火曜日 ※9月22日は休館日	毎週水曜日 ※9月23日は休館日
実施時間	18:00 ~ 21:00	
場所	大森町字菅生田245-34 南部シルバーエリア内 <small>※出入口はエリア正面玄関になります</small>	十文字町植田字一丁目330 十文字西地区館内
電話番号	26-2631	44-3211
利用料	200円(2時間以内)	

トレーニングセンターでは
 こんな運動ができます



トレッドミルや
 エアロバイクを
 使った有酸素運動



筋力
 トレーニング
 マシン



このほか、バランスボール、
 ストレッチマットなどの
 トレーニング用具も
 使用できます。



高校生以上の方(要支援・要介護状態でない方)はどなたでもご利用できます。動きやすい服装・上履き・飲み物を持っておいでください。

◆ご利用にあたりご不明な点につきましては、各トレーニングセンターへお問合せください。

横手市健康福祉部 健康推進課 健康の駅係

