



横手市

# まめまめ情報

令和5年  
夏号

●発行●令和5年7月1日 横手市健康推進課

## 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！

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・こむら返り

### 水分・塩分補給



のどの渇きを感じなくても、こまめに冷たい水やむぎ茶など、水分をとみましょう。

### 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



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

### 外出時の注意



日傘や帽子的着用。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。

熱中症の  
予防方法

### 熱中症警戒アラートの活用



アラート発表時には、不要不急の外出を避けましょう。エアコンなどが設置されていない屋内や屋外での運動は、原則、中止または延期しましょう。

### エアコンの使用



一般的なエアコンは換気を行えないものが多いです。エアコン作動中も適宜換気を行うようにしましょう。

### 日頃の体調管理



外出の自粛等で暑さに慣れていない場合、熱中症のリスクも高まります。日頃から健康管理を行い体調が悪いと感じたときは無理をしないようにしましょう。

熱中症への  
対応



- ◆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。
- ◆飲むようであれば水分を少しずつ頻回にとらせる。

- ◆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○  
横手市消防本部 救急課  
TEL 32-1247

## 市で実施する 子宮頸がん・乳がん検診 を受けましょう！

■令和5年度に無料で受けられる方は下記のとおりです。



	子宮頸がん検診	乳がん検診
無料クーポン対象者	21歳 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ	41歳 昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生まれ
無料対象者	22、24、26、28、30～34歳 <b>NEW!!</b>	40、42、44歳 令和5年度中に達する年齢です

※子宮頸がん検診とセットで受診いただく婦人科超音波検診は有料です。

○お問い合わせ○ 健康づくり係 TEL33-9600 最寄りの市民サービス課（裏面参照）



あなたの  
栄養素のとり方、  
食事バランスが  
分かる！

# 「食事バランス診断」

## をしてみませんか？

横手市では毎年1,000人以上の方が食事バランス診断を実施しています。  
食ベグセを知って、健康診断結果の改善に活かしてみませんか？

実施の流れ

いずれかの方法で申込み

- ・TEL : 0182-35-2185
- ・mail : kenkou@city.yokote.lg.jp
- ・食事バランス診断申込フォーム



診断用紙に回答

所要時間：  
平均15分程度



個人結果を  
返却！



特におすす  
みな方に  
め！

ダイエットを  
したいが、何から始  
めたらよいか  
分からない



おいしいものを  
いつまでも  
食べたい



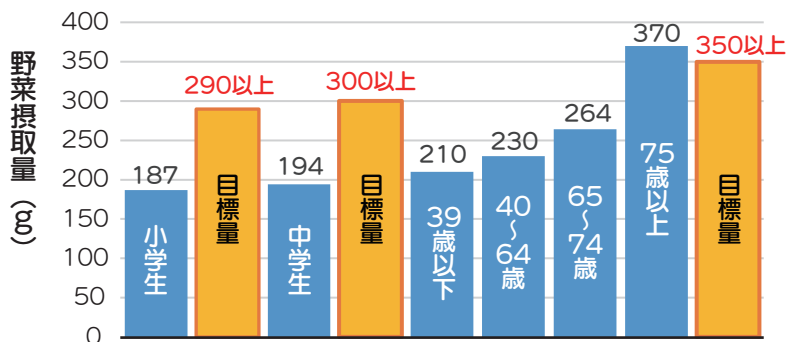
ちょうど良い  
食事が  
分からない



個々に応じた食事改善のヒントやサンプルをお渡しします！

### ○昨年度の野菜摂取量の結果

令和4年度横手市年代別野菜摂取量 (全1,235件)



学生や若い年代の方々は  
野菜不足かも??  
まずはもう一皿(70g)  
プラスしてみよう

料理レシピサービス「クックパッド」でのレシピ投稿を開始しました！地元食材を使ったレシピや取り分け離乳食レシピも公開中です。ぜひチェックしてみてください。



## 子宮頸がん予防ワクチンのお知らせ



子宮頸がんの予防効果がある HPV ワクチンについて、2 価と 4 価の 2 種類でしたが、令和5年4月1日から9価も公費で接種できるようになりました。HPV ワクチン (2 価・4 価) は、子宮頸がんをおこしやすい種類である HPV16 型と 18 型の感染を防ぐことができます。そのことにより、子宮頸がんの原因の 50 ～ 70% を防ぎます。また、9 価ワクチンは、16 型と 18 型に加え、他の 5 種類の HPV の感染も防ぐため、子宮頸がんの原因の 80 ～ 90% を防ぎます。

ワクチンの有効性とリスクを十分に理解し、かかりつけ医とご相談のうえ、接種するようにしましょう。

定期接種

◇対象者 平成 19 年 4 月 2 日～平成 24 年 4 月 1 日生の女子 (小学校 6 年生～高校 1 年生)

キャッチアップ接種

子宮頸がんワクチンの積極的勧奨の差し控えによって定期接種の機会を逃した方には、予診票をお届けしております。接種を希望される方は、記入済の予診票と母子健康手帳をお持ちになって、協力医療機関へ予約してから接種してください。

◇対象者 平成 9 年 4 月 2 日～平成 19 年 4 月 1 日生の女子

お問い合わせ先



- 健康推進課 (横手保健センター) ☎ 33-9600
- 〈増田地域〉 増田市民サービス課 ☎ 45-5514
- 〈雄物川地域〉 雄物川市民サービス課 ☎ 22-2157
- 〈十文字地域〉 十文字市民サービス課 ☎ 42-5114

- 〈平鹿地域〉 平鹿市民サービス課 ☎ 24-1114
- 〈大森地域〉 大森市民サービス課 ☎ 26-2115
- 〈山内地域〉 山内市民サービス課 ☎ 53-2933
- 〈大雄地域〉 大雄市民サービス課 ☎ 52-3905