

## 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

熱中症の予防方法

### 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麦茶、スポーツドリンク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節をしましょう。

### 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。

### 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。

### 日頃の体調管理

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。
- ◆飲める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

## 子宮頸がん・乳がん検診を受けましょう!

■令和6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<br>平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ           | 41歳<br>昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生まれ |
| 無料対象者     | 20、22、24、26、28、30～34歳<br>令和6年度中に達する年齢です | 40、42、44歳                     |

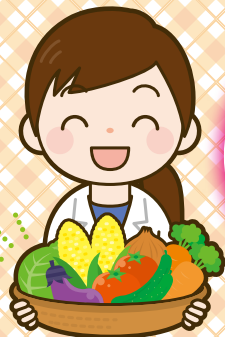
※子宮頸がん検診とセットの婦人科超音波検診は有料です。

お問い合わせ

▶健康づくり係 TEL 33-9600

▶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、健康診断結果等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

- 食事バランス診断申込フォーム⇒
- TEL：0182-35-2185



## 診断用紙に 回答

所要時間：平均15分程度

## 個人結果を 返却！



こんな方に  
特に  
おすすめ！

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

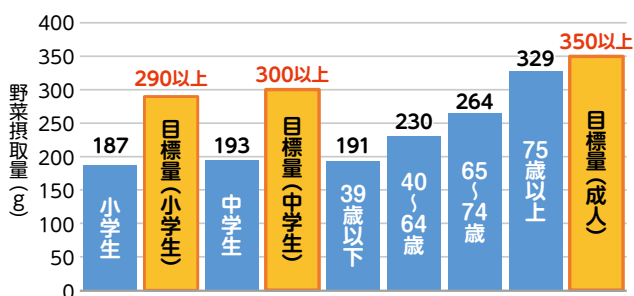


自分に  
ちょうど良い  
食事量を知りたい



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！

## 令和5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

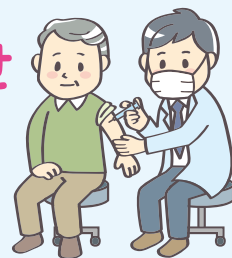
料理レシピサービス「クックパッド」でレシピを投稿  
しています！地元食材を使ったレシピや取り分け離乳食  
レシピも公開中です。ぜひチェックしてみてください。



たいじょうほうしん

## 带状疱疹 任意予防接種費用助成開始のお知らせ

带状疱疹は、過去に水ぼうそうにかかった人が、加齢や疲労等で免疫が下がることでかかる  
ことがある病気です。体の片側に強い痛みと発疹を伴い、80歳までに約3人に1人がかかる  
といわれています。また皮膚症状が治まったあとも慢性的な痛みが続く場合があります。ワク  
チンを接種することで発症の予防や発症した場合の症状を軽くする効果が期待できます。



### 対象 横手市内に住民登録がある満50歳以上の方

- ※費用助成はいずれかのワクチンで生涯1度限り
- ※自己負担額は、医療機関で定める予防接種費用から  
助成額を差し引いた額となります。
- ※助成対象は令和6年4月1日以降の接種に限ります。

| ワクチンの種類 | 生ワクチン<br>(ビケン) | 不活化ワクチン<br>(シングリックス) |
|---------|----------------|----------------------|
| 接種回数    | 1回             | 2回                   |
| 助成額     | 4,000円         | 10,000円/回            |

### 接種方法

- ① 市内協力医療機関へ接種の相談・予約をし、  
ワクチンの種類を決定
- ② 健康推進課又は市民サービス課の窓口へ運  
転免許証等を持参、申請書を記入し、予診  
票を受け取る
- ③ 接種日に市内協力医療機関へ予診票を持参

※市内協力医療機関などは  
市ホームページをご覧ください



- 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