

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



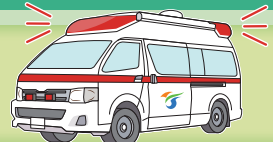
- ◆ 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
- ◆ エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす。
- ◆ 首やワキの下・太ももの付け根などを冷やす。
- ◆ 飲めるようであれば水分を少しずつ頻回にとらせる。

◆ 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7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16年4月2日～平成17年4月1日生まれ	41歳 昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれ
無料対象者	20、22、24、26、28、30～34歳 令和7年度中に達する年齢です	40、42、44歳 令和7年度中に達する年齢です

※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)

帯状疱疹 予防接種費用助成についてのお知らせ

帯状疱疹とは、水痘(みずぼうそう)にかかったことがある人になる可能性がある病気です。加齢や疲れ等で免疫が低下するとウイルスが活動しはじめ、体に強い痛みと発疹が現れますが、ワクチンの接種により発症予防や発症しても症状を軽くする効果が期待できます。



接種日時時点で横手市内に住民登録があり、下記に該当する方は接種費用を助成します。

○定期接種【R7年度から開始】

- 《対象者》年度内に65歳になる方
※その他対象者は市HPをご覧ください。
- 《接種方法》①4月に全市の対象者へ「茶色」の定期接種用予診票と通知を発送しています。
予診票を紛失した場合は下記連絡先へお問い合わせください。
②協力医療機関へ予約後、予診票を持参して接種します。

○任意接種

- 《対象者》満50歳以上の方（定期接種対象者を除きます）
- 《接種方法》①市内協力医療機関へ接種の相談をし、ワクチンの種類を決定します。
②健康推進課または各市民サービス課の窓口で申請書を記入し、「緑色」の任意接種用予診票を受け取ります。
③市内協力医療機関へ予約後、予診票を持参して接種します。

ワクチンの種類	生ワクチン (ビケン)	不活化ワクチン (シングリックス)
接種回数	1回	2回
助成額 ※生活保護受給者で定期接種の対象となっている方は無料	4,000円/回	10,000円/回
ワクチンの予防効果 (接種後1年時点)	6割程度	9割以上

○助成額について

- ワクチンの接種料金は協力医療機関によって異なります。
個別に医療機関へお問い合わせください。
 - 接種後に、接種料金から左記の助成額を差し引いて請求されます。
- ※協力医療機関や対象者の詳細については、市のHPをご覧ください



あなたの栄養素のとり方が見える!!

「食事バランス診断」をしてみませんか？

横手市では食事バランス診断を実施しており、毎年多くの方に利用していただいています。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！

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！



健康的な
ダイエットがしたい

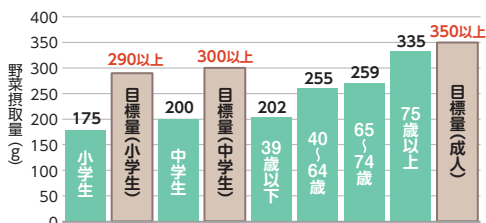


自分にちょうど良い
食事量を知りたい



いつまでも美味しく
楽しく食事をしたい

横手市 年代別野菜摂取量と目標量 令和6年度(全985件)



特に学生や若い年代の方は
副菜をもう一皿(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。



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
- 〈平鹿地域〉平鹿市民サービス課 ☎24-1114
- 〈雄物川地域〉雄物川市民サービス課 ☎22-2157
- 〈大森地域〉大森市民サービス課 ☎26-2115
- 〈十文字地域〉十文字市民サービス課 ☎42-5114
- 〈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