



まめまめ情報

令和8年
夏号

●発行 ●令和8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

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を活用

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。

あなたの命を守る マイナ救急実施中



- ◆救急隊が傷病者のマイナ保険証を活用し受診歴や処方薬などを読み取り、適切な処置や搬送に役立てる仕組みです。
- ◆痛みや苦しさによってお話ができない状態でも、正確な情報を確認し病院での治療に役立てます。
- ◆マイナ保険証を搭載したスマートフォンでも実施できます。

●お問い合わせ ▶横手市消防本部 救急課 TEL32-1247

いつ救急車を呼ぶことになるかわかりません。マイナ保険証の携行をお願いします。



子宮頸がん・乳がん検診を受けましょう!

■令和8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17年4月2日～平成18年4月1日生まれ	41歳 昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生まれ
無料対象者	22、24、26、28、30～34歳	40、42、44歳
	令和8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 ▶ 健康企画係 TEL 33-9600

小児予防接種電子予診票(よこて子育てワクチンナビ)を活用しましょう

電子予診票を使うと
「らくらく！」がたくさん

よこて子育てワクチンナビ

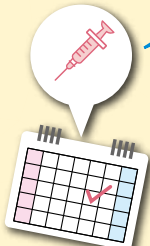
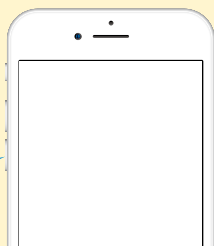


登録したお子さんの予防接種履歴をアプリひとつで確認できる！

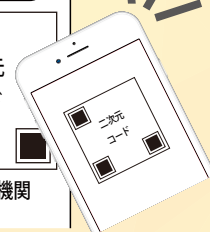
お子さまの接種歴が自動反映され、いつ何を打てばいいかを自動表示！

複数のワクチンも1回の入力で完了！だから、スキマ時間に入力できる！

紙予診票のように紛失の心配なし。紛失時の再発行手続きも不要！



予診票の提出は、医療機関の二次元コードを読み取るだけ！



「よこて子育てワクチンナビ」アプリを使うと上記のようないいことが沢山あります。電子予診票が利用できる市内外の医療機関も続々と増えていますので、ぜひ、アプリのダウンロードと登録をお願いします。

また、紙の予診票も引き続き使用できます。再交付の際は母子健康手帳を持参して健康推進課へお越しください。

利用者からの声

- 予防接種をいつ行ったか、母子手帳を何度も開いて確認しなくてもいいところが良い。
- 紙の予診票を取りに行く手間が減った。予診票紛失の心配が無くなった。
- 周囲に使用している人が少なく、使いこなせていないように感じる。

R7.10.8～10.23実施 母子モ利用者アンケートより抜粋

まずは、アプリの初期登録をした後、電子予診票を使用するために「子育てDX設定」を行いましょう。



詳しい内容は二次元コードからご確認ください

お問い合わせ

健康企画係

TEL33-9600



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？

横手市では通年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



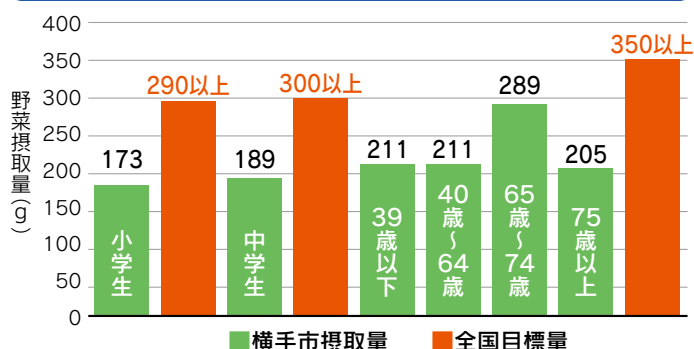
自分にちょうど良い
食事量を知りたい



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7年度(全883件)



普段の食事に
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

栄養支援係

TEL35-2185