

# 健康情報

## ＼これから夏・暑さの本番／ 熱中症予防対策を実施しましょう！

近年函館でも30℃を超える日が多くなり、熱中症のリスクが高まっています。熱中症は室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。そこで今回は、熱中症を防ぐためのポイントをご紹介します。

### 💡 暑さを避ける！身を守る！

<屋内では...>

- ・エアコン等で温度を調節する。
- ・遮光カーテン、すだれを利用する。
- ・室温をこまめに確認する。



<屋外では...>

- ・日傘や帽子を着用する。
- ・日陰を利用する。こまめに休憩する。
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える。



<からだの蓄熱を避けるために>

- ・通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。
- ・保冷剤、氷、冷たいタオル等で、からだを冷やす。

### 💡 こまめに水分補給を！

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう！



### ⚠️ 高齢者・子ども・障がいの方注意！

高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能や身体の調整機能も低下しているため、注意が必要です。子どもは、体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。障がいのある方も、自ら症状を訴えられない場合があるため、特に配慮しましょう。

詳しくは、厚生労働省HP「熱中症予防のための情報・資料サイト」をご覧ください▶

HP



お問合せ 健康増進課 ☎32-1515

### 市民健康教室

<テーマ>

- ①「炎症性腸疾患について知ろう！若者に多い慢性の腸炎、腹痛、下痢、下血はありませんか？」
- ②「更年期障害について」

HP 詳しくは▼



- ▶日時 ①7/12②14:00～15:30、②7/26③14:00～15:00
  - ▶場所 ①市民会館小ホール、②中央図書館視聴覚ホール
  - ▶定員 ①400人、②100人（先着順）
- ※来場者には、はこだて健幸アプリ150ポイントプレゼント
- お問合せ 健康増進課 ☎32-1515

### 65歳からのあたまの健康チェック

自身の認知機能の確認のため、専用のコールセンターに電話をして10分程度の質問に受け答えをし、記憶力のチェック等を行います。認知症の診断をするものではありません。



- ▶対象 65歳以上（認知症の診断を受けている方を除く）
  - ▶申込方法 電話、市公式LINE(予約メニュー)、はがき申込み
- 記入内容:住所・氏名・生年月日・電話番号・あたまの健康チェック希望
- 送付先:〒040-8666 (住所不要) 高齢福祉課
- お問合せ 高齢福祉課 ☎21-3082

### はこだて歯(は)つらつ相談

後期高齢者医療保険に加入している市民を対象に、歯科医師や歯科衛生士が、お口の状態に合わせて個別にアドバイスをします。(歯科健診、□や歯の機能のチェック、□の体操のレッスン) ※日程変更が生じる可能性あり。予約時に要確認

- ▶日時 7/2②、7/23② 9:20～11:40  
7/28③、8/25③ 13:20～16:00
  - ▶場所 総合保健センター1階 ▶定員 各4～5人
  - ▶料金 無料 ▶申込方法 電話申込み
- お問合せ 健康増進課 ☎32-1515

### 7/28③「日本肝炎デー」

日本には、気づかぬうちにB型・C型肝炎ウイルスに感染している人が300万人以上いると推定されています。「早期発見・早期治療」により肝硬変や肝がん等への進行を防ぐことができます。

- 【パネル展】▶期間 7/28③～8/3③ ▶会場 総合保健センター
  - 【肝炎ウイルス検査】
- 小学校3年生以上の市民で肝炎ウイルス検査未受診者は、無料で血液検査を受けられます。
- お問合せ 保健予防課 ☎32-1540