

熱中症に気をつけましょう

正しい知識を身につけ、夏を健康に

消防署 ☎ (92) 1311

熱中症は真夏の炎天下だけに起こるとは限りません。気温と湿度が高くなる梅雨時は、閉め切った部屋など高温・多湿の室内でも起こることがあるので注意が必要です。

熱中症とは

暑さや熱によって体に異変が起きることを熱中症と言います。熱中症は、その原因や症状、程度によって「日射病」「熱けいれん」「熱疲労」など様々な呼び方をされてきましたが、厳密に区別することが難しく、最近ではひとまとめにして熱中症と呼ぶことが多くなっています。重症の熱中症は、緊急を要する危険な状態で、毎年多くの方が熱中症で命を落としています。

熱中症の症状

熱中症は自分では気づきにくいので、周囲の人同士で気を付け合うことも大切です。

▼軽症のとき

○めまい ○頭痛 ○倦怠感 ○吐き気 ○痛みを伴う足や腹部などのけいれん など

▼重症のとき

○汗をかかなくなり、皮膚が赤く乾いている
○体温が40度以上ある ○意識障害 ○昏睡 ○全身のけいれん など

119番が必要なとき

汗をかかなくなり、皮膚が赤く乾いてくると、自分で体温の調節ができなくなり、体温が上昇します。そのような時は命に関わる危険があるため、呼びかけても反応が鈍ければ、すぐに119番通報をしてください。

応急手当の方法

- 風通しの良い日陰や冷房の効いている場所に移動する
- 風が当たるように衣服を脱がせ、肌を水をかけてから風を当てる
- ※うちわや扇風機で風を当てるのが一番効果的です。
- 意識がしっかりしていれば、スポーツドリンクなどを飲ませる
- 体温が40度以上あるときは、すぐに氷などで首の回りや脇の下、足の付け根を冷やす
- 楽な姿勢をとる
- ※仰臥位(仰向け)をとると楽になることがあります。

人間ドック・脳ドックの費用の一部を助成

疾病の早期発見や早期治療による健康増進を図るために受診しましょう。

■対象 市税などを滞納していない世帯に属し、次の条件を全て満たす人

▼国民健康保険の人

○申請時に市内に住所を有し、市国民健康保険に1年以上継続して加入している人

○受検日時時点で40歳以上の人

▼後期高齢者医療制度の人

○申請時に市内に住所を有し、県後期高齢者医療制度に1年以上継続して加入している人(国民健康保険の加入期間と通算します)

■助成金額 検査費用の2分の1(限度額2万円)

■申込方法

契約医療機関に電話で予約し、国民年金課窓口で申請

※契約医療機関でなくても助成を受けることはできます。

▼持ち物

○保険証 ○印鑑
※申請時にその後の手続きなどについて説明します。

注意事項

○健診項目が重複するため、人間ドックの助成を受ける人は、特定健康診査または後期高齢者健康診査は受けられません。

○脳ドックは2年連続して助成を受けることはできません。

■表 契約医療機関

医療機関名	電話番号
日吉台病院<日吉台一丁目>	☎(92) 0001
聖隷佐倉市民病院<佐倉市江原台>	☎043(486)0006
高根病院<芝山町岩山>	☎0479(77)1133
成田赤十字病院<成田市飯田町>	☎(22)2311
亀田総合病院附属幕張クリニック<千葉市美浜区中瀬>	☎043(296)2321
成田富里徳洲会病院<日吉台一丁目>	☎(85)5313

※日吉台病院では脳ドックは実施していません。

■問い合わせ先 ●国民健康保険…国保年金課国保班 ☎(93)4083

●後期高齢者医療制度…国保年金課高齢者医療年金班 ☎(93)4085

Toshokan Net

とよかんわつと

富里市立図書館 ☎(90) 4646
(午前9時30分~午後5時15分)
https://www.library.tomisato.chiba.jp/

図書館カレンダー

開館時間…午前9時30分~午後6時
※金曜日は午後7時まで

☐…休館日 ★…映画会
◆…おはなし会 ●…親子おはなし会

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 ◆
4	5	6	7 ★	8	9	10 ◆
11	12	13	14 ●	15	16	17 ◆
18	19	20	21 ★	22	23	24 ◆
25	26	27	28	29	30	

おはなし会

毎週土曜日午後2時から「おはなしのへや」で絵本や昔話を楽しむ会を行っています。(20分程度・4歳くらいから小学生)

こわ〜い話や笑っちゃう話などとおきのおもしろい話をたくさんよういしてお待ちしています!

親子おはなし会

毎月第2水曜日、午前10時から30分程度、図書館ボランティア「もりのなか」による乳幼児対象のわらべ歌を中心とした、おはなし会を行っています。親子で一緒に楽しみましょう。

返却期限を守りましょう

図書・雑誌・視聴覚資料の貸出期間は2週間です。現在お手元にある資料の返却期限は過ぎていませんか? 図書館の資料は市民の大切な財産です。

6月の映画会

■場所 2階AVホール
■定員 先着80人

日時	内容
7日(水) 午後3時	六月燈の三姉妹【104分】2014年公開作品 (出演)吹石一恵、徳永えり、吉田羊 ほか
21日(水) 午後3時	レインメーカー【135分】1997年公開作品 (監督)フランシス・F・コッポラ (出演)マット・デイモン ほか

※内容についてはやむを得ず変更することがあります。

平成29年度 第2弾

しっかり!筋力アップ教室

ロコモティブシンドローム(運動器の障がいのために移動能力の低下を招き、要介護の危険が高い状態)の予防を目的とした筋力トレーニング教室です。

順天堂大学協力による専門プログラムを活用!

■申込先 健康推進課予防班 ☎(93)4121

■スケジュール

終了時 体力測定	トレーニング 【全23回】	初回 体力測定	説明会	日程など	定員
12月21日(木) ※1人1時間程度	10~12月の毎週月・木曜日 ※祝日は振替 午前中に2コース	9月7日(木) ※1人1時間程度	7月31日(月) 午前10時~正午		50人程度
体力測定を実施した人が対象	各コース20人程度	※申込多数の場合は抽選	※提出書類で参加可否を判定します。	内容を正しく理解するための説明と申込み手続き(※)を行います。	
	専門的プログラムによる自体重による筋力トレーニングを実施します。	トレーニング開始前体力測定となるため、参加は必須です。		※注意事項など	

- 場所 保健センター(すこやかセンター内)
- 対象 市内在住の40歳以上の人(運動可能で介護を要しない人)
- 費用 5,000円(説明会は無料)
- 申込み 7月26日(水)までに電話申し込み後に詳細を通知します。