

熱中症予防のために！

暑さを避ける

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ
- ・遮光カーテン・すだれ・打ち水を利用
- ・吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ・保冷剤などでタオルを冷やす



日頃から体調管理を

- ・無理のない範囲で適度に運動（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる程度で毎日30分程度）
- ・毎朝など、定期の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は無理せず自宅で静養

こまめに水分を補給する

- ・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分（1日当たり1.2ℓを目安に）・塩などを補給する。

高齢者、子ども、障がいをお持ちの人は熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

周囲の人からも積極的な声かけをお願いします。

（保健センター）

熱中症予防のために～市の施設をご利用ください～

今夏も猛暑が予想されます。熱中症対策の一環として、暑さにより屋外等で気分が悪くなる市民のみなさんが、暑さや日差しから逃れて、一時的にクールダウンできる場所『クールシェルター』として、下記の市の公共施設をご利用ください。

対象施設＝市役所、中央公民館、南部公民館、昭和地区公民館、治道地区公民館、平和地区公民館、片桐地区公民館、DMG MORI やまと郡山城ホール、市立図書館、総合公園施設、矢田コミュニティ会館、社会福祉会館、里山の駅「風とんぼ」、西田中町ふれあいセンター、新町ふれあいセンター、南井町ふれあいセンター、小泉出屋敷コミュニティセンター、保健センター

モーニングセット検診（胃がん・肺がん・結核検診）～コロナ禍で、がん検診を控えていませんか？～

日時＝9月26日（火）、29日（金）、10月3日（火） 9時～10時30分（受付） **場所**＝さんて郡山

対象・定員＝30歳以上の市民（平成6年3月31日以前に生まれた人）、各日30人

内容・費用＝胃がん：胃部エックス線バリウム検査、1,000円

肺がん・結核：胸部エックス線検査、300円（喀痰検査は問診結果で必要と判断された人のみ、700円）

※胃がん検診は、過去に、造影剤の副作用があった人、誤嚥等があった人、体重が135kg以上の人、立位保持ができない、撮影台の手すりをつかんで身体を支えることができない人など、検診を受けられない条件があります。

※無料となる条件があります。**詳細はお問い合わせください。**

・結核の早期発見のため65歳以上の人は年に1回胸部エックス線検査を受けてください。

【申込方法】 下記①～③のいずれかの方法で申し込んでください。**注）電話・FAXは不可。**

①市ホームページの申込フォームから申込み



②さんて郡山の窓口にて、申込用紙を記入する

③ハガキで申込み

必要事項を記入し「さんて郡山」（〒639-1136 本庄町317-2）へ郵送。ハガキ1枚で複数人の申込みも可能。

〈必要事項〉

- ◆希望日（9月26日／29日／10月3日／どちらでも可）※複数日の選択可。
- ◆希望する検診名（胃がん・肺がん・両方）
- ◆〒住所・名前・性別・生年月日・電話番号

【申込期間】8月1日（火）～9月6日（水）（必着）応募期間終了後、検診日の2週間前までに受診券を送付します。