



熱中症を予防しよう！

最高気温がおおむね 30℃以上になることが県内 1 地点でも予想される場合は「熱中症警報」が発令されます。

声かけ、気配りで熱中症を防ぎましょう。

【日常生活での熱中症予防】

- ・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- ・外出時は帽子や日傘などで日差しを避け、通気性・吸湿性のよい衣類を選びましょう。
- ・室内でも熱中症になる可能性があるので、エアコンや扇風機、すだれなどを使い、室温が上がらないよう注意しましょう。
- ・体調が悪い場合は、無理をせずに十分に休憩を取りましょう。



【熱中症にかかったと思ったら】

- ・日陰で風通しのよい場所へ避難させ、すぐに体を冷やしましょう。
- ・重度の場合は救急車を呼びましょう。

足腰いきいき！

ロコモ健診で 効果的な介護予防・健康対策



握力を測り筋肉量などを測定



検査結果の説明やアドバイスを受ける受診者

ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）とは「運動器の障害のために移動能力の低下をきたして、要介護になったり、要介護になる危険の高い状態」のことです。

現在の自分の足腰の状態を把握し、今後の介護予防と健康対策に役立ててもらおうと、鳥取大学医学部と日野町が一緒に行う事業で、5月29日と30日、6月4日の特定健診・後期高齢者健診（集団健診）において、ロコモ健診が行われました。

検査項目は、①骨密度測定、②筋肉量と握力測定、③姿勢と歩行検査の3項目。受診した人は、検査を受けたあと、担当職員から検査データの説明やアドバイスなどを受け「この健診で、自分のどこが弱いのかなど大変参考になりました。早速日ごろの健康づくりに役立てたい」と話しました。

特定健診・後期高齢者健診を受けた人を対象に、毎年同じ検査を行い、5年間の変化を調査していく予定です。

平成 26 年度乳がん・子宮頸がん検診のご案内

今年度の乳がん・子宮頸がん検診は、下記日程で、午前・午後に分けて行います。
場所と時間、対象地区をご確認ください。

【対象者】

乳がん

乳がんは、40 歳以上の女性で、平成 26 年度に偶数年齢になる人が対象です。
乳がんは、50 ～ 60 代の女性に多いがんです。昨年受診していない人は、必ず受けましょう。

子宮頸がん

子宮頸がんは、20 歳以上の女性全員が対象です。
子宮頸がんは、20 ～ 30 代の女性に増えてきています。毎年欠かさず受診しましょう。

【自己負担額】 ▶乳がん：50 歳未満＝ 600 円、50 歳以上＝ 500 円
▶子宮頸がん：400 円

【日 程】

日にち	会 場	受付時間	対象地区
8月20日（水）	山村開発センター	8：30～9：30	根雨4・5・6区
		13：30～14：30	津地、下榎2区、上本郷、下本郷、榎市、小原、別所
9月24日（水）	町公民館	8：30～9：30	下黒坂、根妻、下菅、中菅、中菅中央、近江、畑、小河内、布瀬谷、下上菅、中上菅、上上菅、井ノ原、諏訪、漆原、下福長
		13：30～14：30	黒坂1・2・3・4・5・6・7区、久住
10月17日（金）	山村開発センター	8：30～9：30	三谷1・2区、貝原、舟場、野田、安原、下榎1区
		13：30～14：30	根雨1・2・3区、高尾、後谷、金持、板井原、濁谷、門谷、秋縄、三土
11月9日（日）	山村開発センター	13：30～14：30	後日、希望のとりまとめをします。

子宮頸がん検診を日野病院（電話 72－0351）で受けることができます

日野病院での検診を希望する場合は、直接予約してください。受診する際は、受診票を忘れないようにお持ちください。

- 受診期間 平成 27 年 1 月末まで
- 自己負担額 子宮頸部 700 円 / 子宮体部 1,200 円

【問合せ】 健康福祉センター（電話 72-1852）