

猛暑日が続くこの時期は

熱中症に特に注意してください

今年は観測史上最も早く梅雨が明け、猛暑が続いています。気温が40℃を超える日もあり、熱中症で搬送される人が急激に増加。今後も30℃を超える厳しい暑さが続く見込みです。

熱中症は、体内の水分や塩分のバランスが崩れて、体温調節機能がうまく働かなくなったときに起こります。目まいや頭痛、意識障害などの症状があり、命に関わる危険も。子どもや高齢者は特に熱中症にかかりやすいため、周囲の人の見守りが必要です。下記のポイントを心がけて、熱中症を防いでください。

睡眠中も要注意。夜間の熱中症も増えています

夜間であっても、熱中症に注意が必要です。日中に熱せられた壁が徐々に放熱することで室温が上昇したり、睡眠中に汗をかいて脱水状態になったりするなど、熱中症の危険は昼間と変わりません。夜間もしっかりと予防してください。

熱中症予防のポイント

- こまめに水分を補給する。寝る前もトイレが近くなるからと控えずに、意識して水分を取る ●室温 28℃・湿度 60% を目安に、エアコンや扇風機を活用し、部屋の空気が流れるようにする ●屋外で人との距離が保てる時や会話をほとんどしないと
- 寝る前にコップ1杯の水分補給
- 室温 28℃・湿度 60% を目安に、エアコンや扇風機を活用し、部屋の空気が流れるようにする
- 屋外で人との距離が保てる時や会話をほとんどしない
- 睡眠を十分に取り、休養する ●寝間着やシーツは通気性が良く、汗を吸って乾きやすい物にする



寝る前にコップ1杯の水分補給

寄せられた善意
市社会福祉協議会へ(敬称略)
高崎山岳会 2万円、高崎日本画同人会 6万5944円、群馬県退職公務員連盟高崎支部 24万545枚

がん患者とその家族のための地域がんサロン
●期日と会場 8月9日(火) 自遊空間みちくさ(新町) 21日(日) 総合福祉センター3階ポランティアルーム
●時間 午後1時～3時 ●内容 がん体験者などによる悩みや不安の相談 ●費用 無料 ●その他 電話による相談は随時受け付け ●申し込み 当日直接会場へ ●問い合わせ先 びあサポぐん事務局 (☎080・6817・7234)

者支援SOSセンター・ばるーん(☎325・0111)へ

このころの病を抱える人のお話を

日時 8月5日(金)午後1時30分～3時30分 ●会場 市役所17階12会議室 ●内容 参加者同士で交流を深めたり、悩みを語り合ったりする
●対象 市内に在住のうつ病や統合失調症などの人 ●定員 先着8人 ●費用 無料 ●申し込み 8月3日(水)までに、障害福祉課(☎321・1358)へ

My City's Angel ～わが家の天使～



細川 伊織くん
(1歳4か月の男の子)

かわいほっぺと、ちっちゃいと、かっこいいかみがかっています。あおいねえねより



小見 楓真くん
(2歳の男の子)

笑顔がニコニコ可愛いふうちゃん。パパ、ママ、連ちゃんみんなふうちゃんのが大好きだよ。

| | | | |
|------------|---------------|-------------|---------------|
| 保健予防課 | ☎027-381-6112 | 群馬保健センター | ☎027-373-2764 |
| 健康課母子保健担当 | ☎027-381-6113 | 新町保健センター | ☎0274-42-1241 |
| 健康課健康づくり担当 | ☎027-381-6114 | 吉井保健センター | ☎027-387-1201 |
| 箕郷保健センター | ☎027-371-9060 | 榛名・倉瀬保健センター | ☎027-374-4700 |

無料の肝炎検査を実施
市は、肝炎ウイルスの検診と検査を無料で行っています。7月25日～31日は肝臓週間です。この機会にぜひ検査を受けてください。
●対象 市内の実施医療機関 ●対象 今まで検査を受けたことがない40～75歳の人 ●持ってくる物 健康づくり受診券 ●問い合わせ先 健康課健康づくり担当
市の肝炎ウイルス検査
●会場 市総合保健センター ●対象 市役所2階長寿社会課 ●内容 認知症の症状や治療についての医師による相談 ●対象 市内に在住で、認知症について悩む

8月のがんセット検診
市は、1度に複数のがん検診が受けられる「がんセット検診」を行っています。胃がん(バリウム)、胃がん(リスク)、胸部(肺がん・結核)、大腸がん、前立腺がんの5つのがん検診が受けられる「胃がんセット検診」と、胃がん(バリウム)を除く4つのがん検診が受けられる「ミニがんセット検診」があります。いずれも検診会場は、市総合保健センター2階健康検診センターです。対象や費用など詳しくは、健康のしおりか、健康づくり受診券に同封した案内で確認してください。受診には予約が必要です。申し込みは、予約専用電話(☎381・6114、6115)へ。問い合わせは、健康課健康づくり担当へ。
胃がんセット検診
検診日は健康のしおりか案内で確認してください。受付時間は、午前9時～10時・10時30分～11時30分です。
●ミニがんセット検診
●検診日 8月4日(木)・19日(金)・23日(火)・29日(月) ●受付時間 午後2時～3時

参加者募集 第11回子宮頸がん予防啓発
高崎美スタイルマラソン
10月10日(祝)午前8時30分スタート
高崎美スタイルマラソン実行委員会は、子宮頸がん予防啓発を目的にした高崎美スタイルマラソンの参加者を募集します。問い合わせは、同委員会(水・日曜日、祝日を除く ☎070-4420-4111)へ。
10km コース
●区分 ①一般の部 ②高崎市民の部 ●対象 ①高校生以上の人 ②市内に在住か通勤、在学中、高校生以上の人 ●定員 各区分男女先着150人 ●カテゴリ = 女性、男性 ●費用 ①4,500円 ②3,500円
5km コース
●対象 高校生以上の女性 ●定員 先着300人 ●費用 3,500円
2.5km コース
誰でも参加できるジョギングコースです。小学3年生以下は保護者のエントリーも必要です。

ゴール

スタート

コース周辺では、交通規制を行います



大会ホームページ