

# こんにちは 保健センターです

問合せ 保健センター ☎0495-77-4041 FAX 0495-77-0550

## 見逃さないで熱中症の初期サイン

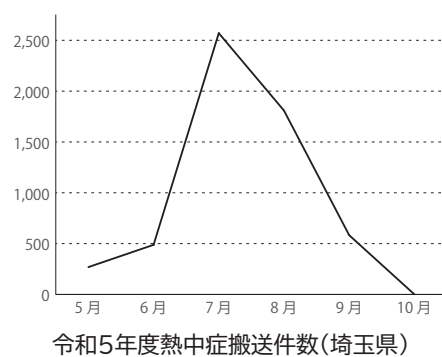
熱中症は、気温や湿度の高い環境にいて体温の調節がうまくいかず、めまい、吐き気、頭痛などの症状が起こります。屋外はもちろん室内でじっとしていても発症することがあり、重症化すると命の危険もあるので注意が必要です。

これからの季節は、気温や湿度がともに上昇し、熱中症の危険性が高まります。6月は梅雨の合間に気温が突然上昇する日もあるので、熱中症の初期サインを見逃さず対策をしっかり行いましょう。

### 埼玉県内での熱中症の状況

埼玉県内では、令和5年6月に約500人が救急搬送されています。これは、1日に15人以上が搬送されていることになります。7月はさらに増え約2,500人が救急搬送されています。1日に80人以上の搬送となり、県内の市町村人口で割ると、神川町でも毎日1人搬送されている計算となります。

また、全体の搬送者数のうち約30%が入院の必要がある状況となっています。



### 熱中症の初期サインに気を付けましょう！

熱中症の代表的なサインとして、「めまいや立ちくらみ、足がつる」などがあります。

熱中症は、「まだ大丈夫」と無理をしてしまうことから始まるといわれています。初期サインが出たら水や塩分の補給、冷房の効いた部屋、木陰などの涼しい場所で休むようにしましょう。



### 「熱中症特別警戒アラート」が始まります

「県内全域の暑さ指数(WBGT)35以上の、過去に例のない広域的な危険な暑さ」が予測される際に、熱中症特別警戒アラートが発表されます。

昨年は地球沸騰化という言葉も生まれ、非常に暑い夏でした。しかし、過去に「熱中症特別警戒アラート」の発表基準と同様の状況になったことは一度もなく、誰もが経験したことのない暑さです。

発表された際は、エアコンを適切に使用し、こまめに水分・塩分の補給をしましょう。また、発表時には神川町総合福祉センター、中央公民館、多目的交流施設の各施設開館日の午前9時から午後5時の間にクーリングシェルターを開設予定です。

## 国民健康保険・後期高齢者医療保険 健康診断のお知らせ

問合せ 保険健康課 保険担当 ☎0495-77-2113 FAX0495-77-2117

### 【個別健康診断】

お近くの医療機関で受診できる健康診断です。対象の方には5月下旬に受診券をお送りしていますので、ご確認ください。

**対象者** 40歳以上の国民健康保険加入者、後期高齢者医療保険加入者

※集団健診、人間ドックをすでに受診している方は個別健康診断の受診はできません。

**期間** 6月3日(月)から令和7年2月28日(金)まで

※開始日が医療機関によって異なります。詳しくは送付書類の「令和6年度 個別健診一覧表」をご覧ください。

**費用** 受診料は無料です。

**検査項目** 身長、体重、尿検査、血圧測定、診察、血液検査、心電図

**受診方法** 健康診断を受けたい指定医療機関へ直接電話し、予約をします。健康診断当日、受診券と保険証を持参し、医療機関で受診してください。

**注意事項** 以下に該当する方は、個別健診の費用が全額自己負担となります。万が一受診された場合は、町へ受診費用の返還が生じますのでご注意ください。

- 今年度中に集団健診を受診した方
- 今年度中に人間ドックを受診または受診予定で人間ドック助成金の支給を受ける方
- 個別健診の受診日に神川町国民健康保険または、後期高齢者医療保険に加入していない方

### 【人間ドック】

より詳細な検査を受けたい方は、人間ドックをお受けください。助成を行っています。

※申請には検査結果と領収証のコピーを取らせていただきます。

**対象者** 30歳以上の国民健康保険加入者、後期高齢者医療保険加入者

※特定(集団・個別)健康診断を受診している方は人間ドックの助成はできません。

**助成金額** 上限 25,000 円 (脳ドックと併用する場合は上限 40,000 円)

**申込方法** 医療機関の指定はありません。ご自身で予約をおとりください。

**必須項目** 下記の必須項目を満たしているか確認してください。

身体測定、診察、検尿、血液検査、呼吸器検査、循環器検査、眼科検査、消化器検査、肺機能検査、検便、問診



## SNS(ソーシャルネットワークサービス)に潜む危険性

問合せ 児玉警察署 ☎0495-72-0110

SNSでは、仲の良い友達とのコミュニケーションや新しい友達との出会い、共通の趣味を持つ人たちとの情報交換を楽しむことができます。

ですが同時に危険性も潜んでおり、利用方法を誤れば犯罪等に巻き込まれてしまう可能性もあります。

SNSの危険から子どもを守るために、サイトの安全な使い方とオンライン上での行動について、親子でしっかり話し合い、ルールを決めましょう！

### SNSを使用するときのルール

- ①不審なことに気付いたら家族に連絡する
- ②本名、学校名、年齢を公開しない
- ③ネット上で知り合った人と実際に会わない
- ④SNSで届いたメッセージに注意する
- ⑤パスワードや電話番号、住所などの個人情報を教えない