

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 FAX0495-77-0550

暑くなる前から熱中症を予防しましょう！

熱中症は条件次第で誰でもかかる危険性のあるものです。正しい予防方法を知り、ふだんから気を付けることで防ぐことができます。

体が暑さに慣れていないこの時期から熱中症に注意していきましょう！

梅雨入り前から「暑熱順化」で対策をしましょう

【暑熱順化とは】

汗をかくことなどで体が暑さに慣れることです。人は体を動かすと体内で熱が作られ、体温が上昇します。すると、汗をかくことや心拍数の上昇などで熱を外に逃がし体温を調節します。この体温の調節がうまくできないと、体の中に熱がたまって体温が上昇し熱中症が引き起こされてしまいます。

【暑さに負けない体づくり】

体を暑さに慣れさせるためには、気温が上昇し、熱中症の危険が高まる前から無理のない範囲で汗をかくことが大切です。暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。日常生活の中で運動や入浴をすることで汗をかき、無理のない範囲で暑さに備えましょう。



暑くなったら・・・

【上手にエアコンや扇風機を活用しましょう】

熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。過度の節電や暑さの我慢は熱中症のリスクとなりますので、エアコンなどを適切に活用して室温28℃を目安に調整しましょう。

【外出時の「こまめ」なポイント】

①「こまめ」に水分をとりましょう

外出時には水筒などで飲み物を持ち歩き、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

②「こまめ」に休憩をとりましょう

暑い環境や日差しの下で活動するときには、日陰などでこまめに休憩をとりましょう。町では暑さをしのぐ一時的な休憩スポット「かみかわ涼み処」を6月1日から9月30日の期間で開放しています。積極的に活用して熱中症を予防しましょう。

「かみかわ涼み処」について、詳しくは町ホームページをご覧ください。



熱中症予防

クールオアシス
かみかわ涼み処
お気軽にお立ち寄りください

国民健康保険・後期高齢者医療保険 特定健康診査(個別)のお知らせ

問合せ 保険健康課 保険年金担当 ☎0495-77-2113 FAX0495-77-2117

【特定健康診査(個別)】 無料

児玉郡市内の医療機関で受診できる特定健康診査です。特定健康診査(集団)を受診予約していない方には5月下旬に受診券を送付しています。

対象 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

期間 6月1日(月)～令和9年2月27日(土)

※開始日が医療機関によって異なります。受診券に同封されている医療機関一覧をご覧ください。

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

①受診する医療機関に直接電話予約

②健診当日、受診券とマイナ保険証または資格確認書(保険証)を持参し医療機関で受診

注意事項 以下に該当する方は、特定健康診査(個別)の費用が全額自己負担となります。万が一受診した場合は、町へ受診費用の返還が生じますのでご注意ください。

- ・今年度特定健康診査(集団)を受診予約した方
- ・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
- ・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】

人間ドックは特定健康診査より詳細な検査を受けることができます。町では人間ドックの受検者に対し助成を行っています。

対象者

- ・受検日までに国民健康保険に加入している30歳以上の方(国保税を滞納していない世帯の方)
- ・受検日までに後期高齢者医療制度に加入している方(後期保険料を滞納していない方)

必須検査項目 下記の検査項目を満たせていないと助成はできません。ご自身でも確認を！

人間ドック:身体測定(身長・体重・腹囲・BMI)、尿検査(糖・蛋白・潜血・沈査)、血液検査、呼吸器検査(胸部X線)、循環器検査(血圧・心電図)、視力、消化器系検査(胃透視検査または胃内視鏡検査)、腹部超音波検査、便潜血、聴力、診察

脳ドック:頭部MRI検査、頭部MRA検査

助成金額 上限30,000円(脳ドックと併用する場合は上限50,000円)

申込方法

①医療機関に直接連絡し、人間ドックを予約

②受検前に「人間ドック等申込書」を役場に提出

③受検後に「人間ドック等助成交付申請書」を役場へ提出

※交付申請には領収書、検査結果、振込先口座が必要です。

注意事項

町の特定健康診査(集団・個別)を受診予定の方は人間ドックの助成対象外です。

【事業所健診】

神川町国民健康保険に加入していて事業所等で健診を受診された方は結果をご提供ください。健康診査を実施したことに代えられ、健診受診率向上に繋がりますのでご協力をお願いします。



町ホームページ
(人間ドック)