

# ほ・け・んセンター ニュース 第2号

発行日：令和2年6月30日  
責任者：村田町保健センター



保健センターの活動情報「ほ・け・んセンター ニュース」をお届けします。  
ほ・け・んセンターニュースをスマートフォン等でご覧になりたい方は右上のQRコードを読み取ってください。



## 胃がん検診（未検診者検診：5月の胃がん検診を受けなかった方）

日 時：令和 2年7月4日（土） 午前 7:15～9:30（受付時間）  
場 所：村田町中央公民館  
対 象 者：40歳以上の方  
（40歳未満の方も自己負担 5,500 円で受けることができます）  
個人負担金：1,500円



※胃がん検診の申し込みがあり、受けなかった方には通知を6月末に送付しております。



## 子宮がん検診（個別検診）

日 程：令和 2年8月1日（土）から8月31日（月）まで  
医 療 機 関：①宮上クリニック ②毛利産婦人科医院 ③みやぎ県南中核病院  
（③のみ予約が必要です）  
対 象 者：20歳以上の方  
個人負担金：2,500円

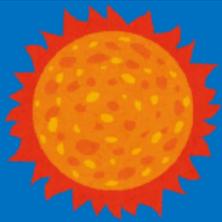


「申込みをしていないから検診を受けられない」、「受診票がない」など、諦めていらっしゃる方…保健センターにご連絡をいただければ受診票を作成いたします。  
ご連絡をお待ちしています。



## 村田町がん検診推進事業（乳がん・子宮がん）★対象の方は無料で受けられます。

	対象者	受診期間	備考（詳細）
乳がん	村田町に住民登録がある40歳の方 （昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生）	令和2年6月1日（月）から 11月30日（月）まで	対象の方には6月に 通知をしています。
子宮がん	村田町に住民登録がある20歳の方 （平成11年4月2日～平成12年4月1日生）	令和2年8月1日（月）から 11月30日（月）まで	対象の方には7月末 に通知をします。



# 令和2年度の 熱中症予防行動

環境省  
厚生労働省  
令和2年5月

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

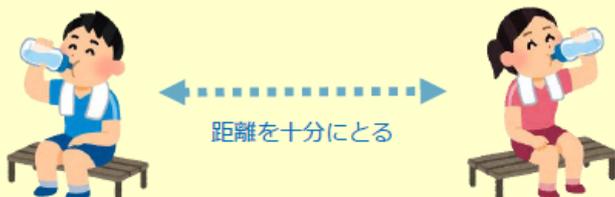
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



### 2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

### 3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### 4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

### 5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

