

# 熱中症を防ぎましょう

熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に合った対策を取ることが重要です。

以下を参照し、適切な対策を実施しましょう。

## 暑さを避ける、身を守る

### 室内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT値（暑さ指数）も参考に

### 屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



### からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



## こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう



## 特に注意したい方々

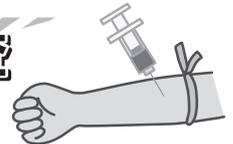
- ・子どもは体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- ・熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。
- ・障害のある方も、自ら症状を訴えられない場合があるため、特に配慮しましょう。

## 肝炎ウイルス検査を受けましょう！

朝日町では、肝炎の早期発見・早期治療を目的として、健康増進法に基づき肝炎ウイルス検査を実施しています。

対象者	今年度40歳～70歳になる方（S29.4.2～S60.4.1生まれ）で、肝炎ウイルス検査を受診したことがない方 ※40歳になる（S59.4.2～S60.4.1生まれの）方は個別に通知いたします。 ※それ以外の年齢の方は、子育て健康課窓口までお問い合わせください。
検査内容	HBs抗原検査、C型肝炎ウイルス検査（血液検査）
検査料金	無料
実施期間	7月1日（月）～11月30日（土）
実施場所	四日市および三重郡内の指定医療機関

## 風しんの抗体検査を受けましょう！



対象者	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性で、過去5年間に風しん抗体検査未受診の方 ※対象の方にはクーポン券をお届けします。 ※クーポン券を利用して、まず抗体検査を受けていただき、検査の結果、十分な量の抗体がない方は、定期接種の対象となります。
料金	無料
実施期限	抗体検査→令和7年2月28日（金）まで 予防接種→令和7年3月31日（月）まで
実施場所	本事業に参加している全国の医療機関など

## もっと身近に！ ええやん♡里親 説明会 「里親って何だろう？」



日時：8月23日（金）10時～12時  
会場：保健福祉センター 2階 健康教育室  
参加費：無料

※参加者にはオリジナルグッズプレゼント

**参加申し込み受付中！**

申し込み・お問合せ先 児童家庭支援センターまお ええやん♡里親  
TEL 327-7700（9時～17時）  
Mail eeyan-satooya@apatheia.jp

内容：	9：30 受付	三重県里親啓発公認キャラクター みえさとちゃん
	10：00～	あいさつ 乳児院・児童養護施設の説明
	10：30～	里親制度説明 ええやん♡里親サポート体制について紹介
	11：00～	質疑応答
	11：30～	相談コーナー開設（希望者のみ）
	12：00	終了
主催者：	三重県	



有料広告掲載欄

## 介護付き老人ホーム エクセレントあさひ

★要介護1以上の方からご入居頂けます。  
★中・重度の方や認知症の方、ご入居可能です。  
★看取りについてもご相談ください。  
★ご入居時、退院時送迎致します。

～「ゆ」っくり・「た」のしく・「か」そくのように豊かな生活がテーマです～

### 医療法人 福島会

すべての人に微笑みを  
— 医療・介護を通して地域社会に貢献する —

**376-2008** ひくじまだより 検索  
日々の様子をブログにて公開中

ぜひ一度見学にお越し下さい！

エクセレントあさひ  
三重県朝日町小向2064-1