

## がん検診などを受けましたか

4～12月に市民を対象とした各種検診を実施しています。申込みがまだの方や転入などで新たに市民となつた方、予約日に受診できなかった方は、ぜひ検診を受けましょう。

- 肺がん・胃がん・大腸がん・肝炎 ウイルス▼40歳以上
- 前立腺がん▼50～65歳
- 子宮頸がん▼20歳以上
- 乳がん▼30歳以上
- 骨粗しょう症・歯周疾患検診▼年齢基準あり

※検診種類により、対象となる年齢が異なりますので詳細はお問い合わせください

申込み方法と検診日程を郵送でご案内しています(検診日程の案内は、一部未発送の地域があります)。今年度は次のとおり無料検診を実施しています。この機会にぜひお申し込みください。

### 無料検診

◎大腸がん検診(2日分の便を採取して検査)

対象 昭和56年4月2日～昭和57年

4月1日生まれ

◎子宮頸がん検診(子宮頸部の細胞を採取して検査)

対象 平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれ

◎乳がん検診(乳房のマンモグラフィ(レントゲン)検査)

対象 昭和56年4月2日～昭和57年

4月1日生まれ

問合せ 健康推進課 ☎35・3160



新規申込はこちらから▼

## 熱中症予防×コロナ感染防止の「新しい生活様式」を取り入れよう!

新型コロナウイルス感染症防止の3つの基本である「3密(密集、密接、密閉)」を避ける「新しい生活様式」での熱中症予防を心掛けましょう。

### 1. 暑さを避けましょう

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 換気をしつつ、温度設定をこまめに確認
- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 涼しい服装にする

### 2. マスクの使い方を見直しましょう

- 屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合は、適宜マスクをはずす
- マスクを着用している時は、激しい運動や負担のかかる作業を避け、こまめに水分補給
- 気温・湿度が高い時は特に注意

### 3. こまめに水分を補給しましょう

- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1・2リットルの水分補給が目安
- 汗をかいた時は塩分補給

### 4. 日頃から健康管理をしましょう

- 体温測定、健康チェック
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養

### 5. こまめに換気をしましょう

- エアコン使用中もこまめに換気(窓とドアなど2ヶ所を開ける)
- 扇風機と換気扇の併用

問合せ 健康推進課 ☎35・3160



## 特定健診・健康診査

各会場での受付実施時間は、午前8時～10時30分です。

### 高山地域

健診日	健診会場
1日(金)	久美愛厚生病院(中切町)
4日(月)	
13日(水)	
14日(木)	
15日(金)	
25日(月)	桐生会館(桐生町6)
26日(火)	新宮町公民館(新宮町)
27日(水)	
28日(木)	

### 一之宮地域

健診日	健診会場
27日(水)	一之宮支所(一之宮)
28日(木)	

### 朝日地域

健診日	健診会場
29日(金)	秋神研修センター(桑之島)

### 国府地域

健診日	健診会場
1日(金)	こくふ交流センター(広瀬町)

