



～健康づくりに関する情報や袋井市のイベント情報等をお知らせします。～

## がん検診を受けていますか？

がんは、早期発見・早期治療が大切です。会社等ががん検診を受けられている場合は、ご自身の健康チェックのため、年に1回の検診をご継続ください。

お願い

### ①まずは 検診受診状況の登録

●市では、がん検診の受診状況の登録をもとに、受診票を送付しています。二次元コードから受診状況の登録をお願いします。



### ②検診申し込み

二次元コード  
またはお電話で



- 袋井市では、がん検診を5月から11月(一部12月まで)に実施しています。
- 会社等で受ける機会がないがん検診については、ぜひ袋井市のがん検診をお申込みください。(袋井のがん検診については添付資料でご確認ください)
- 扶養されているご家族についても、お申込み可能です。



【問い合わせ】保健予防課検診指導係

☎0538-42-7275

✉yobou@city.fukuroi.shizuoka.jp

## 今話題の！

# 「プレコンセプションケア」

～あなたの未来のために今からできること…それが「プレコン」です！～



### プレコンセプションケアとは…？

「性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン(将来設計)や将来の健康を考えて健康管理を行う取組」のことを言います。将来の妊娠を希望する人もしない人も、男性も女性も、今できることから始めてみましょう！

### 今すぐにごできる3ステップ！

①袋井市の「プレコン」ホームページを見てみよう！

左下の二次元コードから袋井市のホームページを開こう

②自分の健康・生活をチェックしてみよう！  
“プレコンチェックシート”※をやってみましょう！



③プレコンノート※を使ってみよう！

「プレコン」を初めて聞いた方でも、ポイントを学びながら、プレコンActionを起こす準備ができます。



※「プレコンチェックシート」と「プレコンノート」は、市ホームページに掲載元である国立成育医療研究センターのURLを掲載しています。



袋井市  
「プレコン」  
ホームページ



【問い合わせ】こども若者家庭センターこども支援課おやこ健康係

☎0538-42-7340

✉sodachi@city.fukuroi.shizuoka.jp



# ふくろい #2961健康UP↑通信 VOL.72

～健康づくりに関する情報や袋井市のイベント情報等をお知らせします。～

## 熱中症の予防に努めましょう!!

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。場合によっては命に関わることもありますので、早い時期から対策を始めましょう。

### 日ごろから熱中症にならないためには・・・

- 水分補給  
蒸し暑い日には、のどの渇きを感じる前に水分や塩分などをこまめに補給しましょう。
- 涼しい服装  
通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。

### 熱中症になった人に対する応急処置

- ①意識の確認
- ②安全で涼しい場所へ移動
- ③服やベルトを緩め、体を冷やす
- ④水分をとらせる



国から熱中症警戒アラート  
が発表された日には  
特に注意しましょう

環境省  
熱中症  
予防サイト



## #2961ウオーク新規登録者限定

反射タスキプレゼントキャンペーン  
～スマホでカンタン！健康管理～



©袋井市

【対象者】 対象期間中に#2961ウオークを新規登録した方(先着200名)

【対象期間】 令和8年5月1日(金)～31日(日)

【プレゼントの受け渡し】 5月下旬に順次郵送します。

【#2961ウオーク(ふくろいウオーク)とは】

ウォーキングなど健康につながる取組でポイントを貯めるアプリです。ポイントは、市内協力店舗の商品券や割引券、公共施設利用券との交換、学校等への寄付に利用することができます。

【注意事項】

登録時に住所・氏名を正確に登録してください。プレゼントの対象であったか(先着200名であったか)は、発送をもって代えさせていただきます。詳細は、市ホームページをご覧ください。

iPhoneをご利用の方 Androidをご利用の方

登録はこちら



ポイント交換  
メニュー登録店  
及びポイント寄付  
団体はこちら

