



～健康づくりに関する情報や袋井市のイベント情報等を毎月お知らせします。～

## 熱中症対策アドバイザー養成講座を活用して 目指せ！社内での熱中症0人！！



©袋井市

### 熱中症とは…

体温が上がって体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったり、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことです。状態によってはそのまま死に至ることもあります。

しかし、**熱中症は皆で意識して声をかけあい、適切に予防をすることで防ぐことができます！**

熱中症が疑われる時には、適切に応急処置をする必要がありますが、実際に目の前で熱中症を疑われる方を見かけた場合、どのような対応をすれば良いのでしょうか？

また、熱中症にならないためにはどのようなことに気を付けるように意識すれば良いのでしょうか？

なんとなくは知っている人もいると思いますが、具体的な対応等を含めて説明を求められるとなかなか難しいと思います。



猛暑が来る前に、社員に熱中症に対して注意喚起や予防対策を周知したいけれど何をしようかな…。  
熱中症について事業所内で講座を開催したいけれど、忙しくて時間が取れないなあ…。

そんな  
事業所様へ！

### オンライン講座(熱中症対策アドバイザー養成講座)のご紹介

熱中症アドバイザー養成講座は、申込から2週間の間、オンライン(動画視聴)で以下のとおり複数回に分けて熱中症予防対策に関する講座を受けることができます。

猛暑が来る前に、熱中症予防対策について学び、**社内での熱中症を0**にしましょう！！

詳しくは別添チラシをご覧ください。

【講義Ⅰ-①】熱中症対策 20分(動画視聴)

【講義Ⅰ-②】熱中症について知る 20分(動画視聴)

【講義Ⅱ】イベントにおける熱中症対策 30分(動画視聴)

【確認テスト】webテスト

主催：熱中症予防声かけプロジェクト  
後援：環境省  
協力：大塚製薬株式会社・袋井市

<資格・内容等の問合せ先>  
「熱中症対策アドバイザー養成講座」事務局  
TEL 0120-322-543  
(通話無料：／10:00~18:00、無休)

※事業所のセキュリティサーバーによっては、パソコン等で動画が視聴できない場合があります。  
その場合は、お手数ですが、ご自身のスマホ等でご視聴ください。

問い合わせ：袋井市 総合健康センター 健康未来課 健康企画室

電話：0538-84-6127 E-Mail：kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp

# 受けていますか？

# がん検診



○ 2人に1人が**がん**になる時代と言われています。

『自分は大丈夫』は通用しません。

あの時、検診を受けていれば…と、後悔しないためにも元気な今こそ検診を受けましょう。

○ **早期発見**が**早期治療**につながります。

がんは進行するほど、生存率が低くなります。早く見つけて治療をすることで助かる病気です。

**令和5年度は12月まで検診を実施しています。**

**がん検診を受けていない方は、是非お申し込みください！**

◆検診毎に対象年齢が異なります。（令和6年3月31日時点の年齢です。）

| 検診種類      | 年齢 | 20                   | 30                   | 40                       | 50                   | 60 | 70 | 80 | 90～ |
|-----------|----|----------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|----|----|----|-----|
| 胃がん       |    |                      |                      | 40歳～84歳まで 【自己負担額 1,300円】 |                      |    |    |    |     |
| 大腸がん      |    |                      |                      | 40歳以上 【自己負担額 500円】       |                      |    |    |    |     |
| 肺がん       |    |                      |                      | 40歳以上 【自己負担額 無料】         |                      |    |    |    |     |
| 子宮がん（女性）  |    | 20歳以上 【自己負担額 1,300円】 |                      |                          |                      |    |    |    |     |
| 乳がん（女性）   |    |                      | 30歳以上 【自己負担額 1,300円】 |                          |                      |    |    |    |     |
| 前立腺がん（男性） |    |                      |                      |                          | 50歳以上 【自己負担額 1,100円】 |    |    |    |     |

## がん検診予約のながれ（受診票が手元にない場合）

検診指導係まで、  
がん検診の申込を  
お願いします。

検診指導係から、  
がん検診受診票を郵送します。  
（※申込から1か月程度お時間を  
いただきます。）

届いた受診票案内に同封の  
ハガキもしくはインターネット等  
で検診日程の予約をお願いします。

- ・お手元にごがん検診の受診票が届きましたら、受診票案内をご覧ください検診日程の予約をお願いします。
- ・がん検診の項目を変更したい場合は、検診指導係までご連絡ください。

**定期的ながん検診が、あなたとあなたの大切な人を守ります。**

検診の申込・問い合わせ先：袋井市総合健康センター 保健予防課 検診指導係  
電話：0538-42-7275 E-Mail：yobou@city.fukuroi.shizuoka.jp