

## 今から始めよう！熱中症予防対策のポイント！

熱中症は初夏や梅雨明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。徐々に体を暑さに慣らす「暑熱順化」が熱中症予防には大切ですので、今から予防対策をしていきましょう。

### 暑さに負けない体づくり

ウォーキングするなど汗をかくことに慣れて熱がこもりにくくし、バランスの良い食事と十分な睡眠で健康な体をつくりましょう。



### エアコンの動作確認

エアコンの稼働前に、動作確認とフィルターの掃除をしましょう。また、実際の室内の温度が28℃以下、湿度は40～60%になるようにエアコンを活用しましょう。



### こまめな水分補給

蒸し暑い日は、喉の渴きを感じる前に水分をこまめに補給しましょう。



## 令和6年度から「熱中症特別警戒情報（アラート）」が創設されました。

国は、熱中症への警戒を呼び掛ける情報として、温度や湿度等をもとに算出した「暑さ指数（WBGT）」を都道府県ごとに発表しています。指数（予測値）33以上になると熱中症のリスクが極めて高くなることから「熱中症警戒情報」を発表するのに加え、令和6年度からは、指数（予測値）35以上になると、過去に例のない危険な暑さとなり熱中症救急搬送者数の大量発生を招く状態となることから「熱中症特別警戒情報」が発表されることになりました。「熱中症警戒情報」や「熱中症特別警戒情報」に注意し、熱中症対策を万全にしましょう。

全国の熱中症警戒情報等の発表状況や暑さ指数はこちらから➡



### 【新】熱中症特別警戒情報

県内全観測地点での暑さ指数の予測値が35以上の場合に発表

### 熱中症警戒情報

県内いずれかの観測地点での暑さ指数の予測値が33以上の場合に発表

### 暑さ指数による行動の目安

|              |                                |
|--------------|--------------------------------|
| 31以上         | 【危険】外出は避け、涼しい部屋に異動する           |
| 28以上<br>31未満 | 【厳重警戒】炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する    |
| 25以上<br>28未満 | 【警戒】運動や激しい運動をする際は、定期的に十分な休息をとる |
| 25未満         | 【注意】激しい運動や重労働をした時には危険性がある      |

## 熱中症アンバサダー講座を開講します！

熱中症の発生を防ぐためには、個々で気を付けていくことはもちろんですが、正しい知識をもって熱中症対策をおこなうことができるよう、多くの方々に呼びかけていくことも必要です。当講座では、熱中症対策の啓発・普及活動をおこなう際に必要な専門的な知識を学んでいただくことができ、確認テストに合格され、アンバサダー会員として「登録」された方には、「熱中症対策アンバサダー」として認定し大塚製薬が証明する「修了証」を交付します。熱中症対策を伝える「確かな人材」を増やしていきたいという企業の皆さま、是非この機会に、本講座をご活用いただければ幸いです。



応募締切日：令和6年8月4日（日）  
定員：100人（先着）



【問い合わせ先】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（平日8：30～17：15）  
【E-Mail】kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp

# 子宮頸がん・乳がん検診を受けましょう

子宮頸がん検診は20歳から、乳がん検診は30歳から受診できます。

乳がんは女性がかかるがんの中で最も多く、子宮頸がんは20～30歳代の女性がかかるがん  
で乳がんの次に多いがんです。定期的に検診を受診することで、早期発見が可能です。

**あなたと、あなたの大切な人を守るため、1年に1回は検診を受診しましょう。**

袋井市では、下記のがん検診を実施しています。

| 検診内容          | 受診方法                       | 自己負担金  |
|---------------|----------------------------|--------|
| 子宮頸がん検診（20歳～） | 検診車・中東遠総合医療センター・<br>市内医療機関 | 1,300円 |
| 乳がん検診（30歳～）   | 検診車・中東遠総合医療センター            | 1,300円 |

●市の検診を希望される方で、受診票が手元にない方は、問い合わせ先  
まで電話またはメールでお申込みください。市のホームページから電子  
申請も可能です。

●子宮頸がん・乳がん検診の詳細、またはそれ以外の検診については、  
右の二次元コードからご覧ください。（市のホームページが開きます）



@袋井市

**【問い合わせ先】** 保健予防課 検診指導係  
**【電話】** 0538-42-7275（8：30～17：15）  
**【E-Mail】** yobou@city.fukuroi.shizuoka.jp

## あなたの健康を「見える化」します！！健康度測定

### 【測定項目】

- ★体組成計（身長・体重・体脂肪率・筋肉量）
- ★全身反応（反射神経）★血管年齢 ★下肢筋力
- ★バランス能力 ★握力 ★柔軟性
- ◆開催日 毎月1回水曜日（6月・11月は夜間開催）  
（詳しい日程はホームページ掲載）
- ◆場 所 は一とふるプラザ袋井2階健康運動ルーム  
（袋井市久能2515-1）
- ◆対 象 市内在住・在勤の18歳以上
- ◆持ち物 運動できる服装、上履き、汗拭きタオル、飲み物
- ◆定 員 10人（先着順）
- ◆参加料 無料
- ◆申込み 電話は又はメールでご予約ください。



**【問合せ先】** 健康長寿課健康支援係  
**【電話】** 0538-84-7811（8：30～17：15）  
**【E-Mail】** chiikihoukatsu@city.fukuroi.shizuoka.jp