

## 健康診断

### を受けましょう

お仕事するにも、趣味を満喫するにも、心も身体も元気でなければ楽しめません。

「健康診断」は健康づくりのはじめの一歩です。年に1回は健康診断を受けて、ご自分の身体の状態を確認しましょう。

各市町村の健康保険に加入の方は、健康診査受診券が既に郵送されていると思います。案内をご確認ください。もし、内容にご不明点がある場合は、下記にお尋ねください。

- |       |              |                 |
|-------|--------------|-----------------|
| 富士見市  | 健康増進センター     | 電話：049-252-3771 |
| ふじみ野市 | 保健センター 健康予防係 | 電話：049-262-9040 |
| 三芳町   | 健康増進課・健康支援担当 | 電話：049-258-0019 |

## 熱中症

### にご注意ください

ひえひえ～る  
配布中

蒸し暑い日が続いていますが、皆様体調いかがでしょうか。

高齢者の方は温度に対する感覚が弱くなるため、熱中症にかかりやすいといわれています。

下記の図を参考に熱中症予防をお願いします。

シルバー人材センターで屋外作業をしている会員さん向けに、首元に巻いて使用する「ひえひえ～る」を用意しております。ご希望の方は各事務所に取りに来てください。

### 熱中症の主な症状と対応

重症度	症状	対応
	<ul style="list-style-type: none"><li>めまい、立ちくらみがある</li><li>手足の筋肉が痛い</li><li>汗がふいてもふいても出てくる</li></ul>	涼しい場所へ移動し、水分、塩分を補給する
	<ul style="list-style-type: none"><li>頭ががらがらする(頭痛)</li><li>吐き気がする、吐く</li><li>からだがだるい(倦怠感)</li></ul>	自分で水分、塩分をとれなければ、すぐに病院へ
	<ul style="list-style-type: none"><li>意識がない</li><li>体がひきつける(けいれん)</li><li>呼びかけに対し返事がおかしい</li><li>真っすぐに歩けない、走れない</li><li>高い体温である</li></ul>	すぐに救急車を呼び、首、わきの下、足の付け根などを水や氷で冷やしながらかい急車を待つ

環境省・熱中症環境保健マニュアル、河崎医師の指摘をもとに作成

