

# 健康ガイド

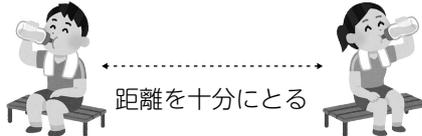
## 熱中症予防行動のポイント

これから夏を迎えるにあたり、新しい生活様式における熱中症予防の行動のポイントが以下のように厚生労働省と環境省より示されました。

3密（密集・密接・密閉）を避けながら、以下のポイントに気をつけ、熱中症にならないように注意しましょう。

### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用するなど部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日などは特に注意する



### 2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

### 3 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



### 4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養



### 5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



## 組合せ検診を追加実施します

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、広報なよろ4月号と同時に配布しました「令和2年度各種検診のお知らせ」でご案内している各種検診を受付時間の変更や人数制限を行い、実施しております。

夏の総合検診（特定健診、胃・肺・大腸・前立腺がん検診）の受け付けは、5月末の時点で定員となっています。市民の皆さまが検診を受診できる機会を確保するため、旭川がん検診センターへのバス送迎付きの組合せ検診の日程を追加します。

**日時：9月16日（水）**

【出発時刻】保健センター前 7時、風連庁舎前 7時30分

※秋の保健センターでの総合検診の定員に若干の余裕ができました。

検診の申し込み、日程の変更の希望がある場合は、保健センターまでご連絡ください。



### 申し込み・問い合わせ

保健センター（西2北5）

☎01654②1486

FAX 01654②7267

開館 8時45分～17時30分

休館 土・日・祝日・年末年始

ふうれん健康センター

（風連町本町76）

☎01655③2373

開館 9時～12時（月曜のみ）

### 休日当番医

急患に限ります

7月5日 名寄市立総合病院

☎01654③3101

12日 たに内科クリニック

☎01654③1223

19日 名寄三愛病院

☎01654③3911

23日 あべクリニック

☎01654⑨7011

24日 名寄市立総合病院

☎01654③3101

26日 名寄中央整形外科

☎01654③2006



…救急医療情報案内……

フリーダイヤル

☎0120(20)8699

### 子育て保健 ミニカレンダー



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため休止していた乳幼児健診は、感染防止に配慮し、再開しています。

対象の方には、個別に連絡します。

なお、子育てに関する相談などは随時お電話で受け付けています。