

健康・福祉

ざまホットライン ZAMA HOT LINE

熱中症特別警戒アラートが始まります

従来の「熱中症警戒アラート」に加え、一段階上の「熱中症特別警戒アラート」の運用を開始しました。過去に例のない深刻な健康被害の恐れがあるときに国から発表されます(運用期間10月23日(水)まで)。



環境省 ホームページ

詳しくは環境省熱中症予防情報サイト(右記2次元コードからアクセス可)をご覧ください。

熱中症に注意

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、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。熱中症は、近年、5月から多く発生していて、特に梅雨明けの蒸し暑く急に気温が高くなる時期には、熱中症による救急搬送者数や死亡者数が急増しています。

熱中症について正しい知識を身に付け、体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症のサイン

- めまいや立ちくらみ、顔のほてり(意識が遠のく、腹痛などの症状が出る場合もある)
- 筋肉痛や筋肉のけいれん(こむら返り)
- 体のだるさや吐き気(頭痛を伴う場合もある)
- 体温の上昇、皮膚の異常(皮膚が赤く乾いている、汗をかかないなど)

熱中症にならないために

- 外出時の暑さ対策(帽子や日傘、小まめな休憩を心掛ける)
- 体に熱をためない(通気性の良い服装や冷たいタオルなどで体を涼しく保つ)
- 扇風機やエアコンで室内の温度を調節する
- 喉の渇きを感じなくても、水分・塩分を補給する

担当 健康医療課 ☎046(252)8236 FAX046(255)3550

心の悩みや心配を1人で抱えないで

SNSや電話などで相談できます。詳しくは右記2次元コードからご確認ください。

電話相談 神奈川県「こころの電話相談」
☎0120(821)606 (年中無休24時間)

担当 地域福祉課 ☎046(252)8247 FAX046(255)3550

NPO法人自殺対策支援センターライフリンク「生きづらびっと」
ストレスチェック「こころの体温計」

こどもの健康

*救急診療の案内は7面に掲載しています

担当 こども家庭課 ☎046(252)7225 FAX046(255)5080

育児相談

日時 7月5日(金)10:00~11:00
場所 ざまりんのうち「かがやき」
内容 身体測定と食事・育児・育児の相談
持物 母子健康手帳、バスタオル
申込 7月3日(水)までに市LINE公式アカウントから予約(LINEが利用できない方は電話

または直接担当へ)
赤ちゃん教室

日時 7月2日(水)10:00~11:00 (受け付けは9:50まで)
場所 市民健康センター
内容 離乳食の作り方・進め方について
対象 おおむね5~6カ月児とその保護者
定員 12人(申込順)
持物 母子健康手帳、ティースプーン
申込 6月28日(金)までに市LINE公式アカウントから予約(LINEが利用できない方は電話または直接担当へ)

もぐもぐ教室
日時 7月2日(水)14:00~15:00 (受け付けは13:50まで)
場所 市民健康センター
内容 離乳食の進め方、育児について
対象 生後7カ月~おおむね8カ月児(離乳食が2回食)とその保護者
定員 12人(申込順)
持物 母子健康手帳、抱っこひも、ティースプーンなど
申込 6月28日(金)までに市LINE公式アカウントから予約(LINEが利用できない方は電話または直接担当へ)

広告

一生懸命 たたみまはります

外壁塗装・屋根塗装・増改築・リフォーム 専門店
株式会社 ウイングビルド
☎0120-45-7775
リフォーム室 神奈川県綾瀬市深谷中 8-1-12
新設 神奈川県大和市深谷 1-9-11
アパート・マンション・店舗も実績多数!
大型の工場やタンクまで対応しています。

PayPay au PAY使えます!

健康診査、各種がん施設検診、肝炎ウイルス検診

健康診査、各種施設検診を次の通り実施します。下記③~⑪希望で市民税非課税世帯の方は、必ず受診前に健康医療課へ自己負担金免除申請をしてください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

後期高齢者医療制度の加入者は、受診料が免除になるので、指定医療機関の窓口で被保険者証またはマイナ保険証を提示してください。

受診の際は、対象者へ送付した「がん検診等受診確認票」、健康診査の「健康診査票」と「受診券」、「被保険者証またはマイナ保険証」(後期高齢者医療制度の加入者および①の方)、受診料を指定医療機関へ持参してください。

- ①国民健康保険加入者特定健康診査
期間 市が発送する「受診券」の到着時~令和7年3月 対象 国民健康保険加入者で35~74歳(満75歳の誕生日の前日まで) 受診料 2,000円(40~69歳の市民税非課税世帯の方および70歳以上の方は免除)
- ②後期高齢者健康診査
期間 令和7年3月まで 対象 後期高齢者医療制度加入者(75歳以上の方、一定の障がいのある65歳以上の方) 受診料 免除
- ③肺がん検診④大腸がん検診
期間 11月まで 対象 40歳以上の方 受診料 ③1,000円④700円
- ⑤前立腺がん検診
期間 12月まで 対象 50歳以上の男性 受診料 1,000円
- ⑥乳がん検診(視触診)
期間 令和7年2月まで 対象 30歳以上の女性 受診料 700円
- ⑦乳がん検診(マンモグラフィ)
期間 令和7年2月まで 対象 ▼2方向撮影=40~48歳代偶数年齢の女性 ▼1方向撮影=50歳以上偶数年齢の女性 受診料 ▼2方向=3,000円 ▼1方向=2,500円
- ⑧子宮がん検診
期間 令和7年2月まで 対象 20歳以上の女性 受診料 1,700円(医師の判断で体部検査を受けた場合は2,500円)
- ⑨肝炎ウイルス検診
期間 12月まで 対象 40歳以上の方で、過去に受診経験のない方 受診料 1,000円
- ⑩胃がんリスク(ABC)検診
期間 11月まで 対象 40~70歳の方で、過去に受診経験のない方 受診料 2,000円
- ⑪胃がん(内視鏡)検診
期間 11月まで 対象 50歳以上偶数年齢の男女 受診料 4,500円(市健康診査と同時受診の場合は、3,500円)

※対象は4月1日時点。
担当 ①②保険年金課 ☎046(252)7672 FAX046(252)7043
③~⑪健康医療課 ☎046(252)7995 FAX046(255)3550

家でもできる!簡単フィットネス

日時 7月2日(水)9:45~11:15 (9:30受付開始)
場所 スポーツクラブ ルネサンス・イオンモール座間24(広野台2-10-12)
内容 効果的なウオーキング
※運動できる服装でおこしください。
※家庭で血圧測定が可能な方は、測定してからご参加ください。
講師 スポーツクラブルネサンス・イオンモール座間24 所属インストラクター
対象 64歳以下の方
定員 45人(申込順)
持物 室内用シューズ、汗拭き用タオル
申込 6月28日(金)までに市LINE公式アカウントから予約または直接担当へ
担当 健康医療課 ☎046(252)7995 FAX046(255)3550

ますますげんき塾

日時 ①7月10日(水)②17日(水)14:00~15:30 (13:30受付開始)
場所 市民健康センター
内容 運動を中心とした介護予防教室
講師 有限会社ハイライフサポート健康運動指導士
対象 65歳以上の介助が不要な市内在住者で、医師からの運動制限がない方
定員 各回30人程度(申込順)
※各回同じ内容。参加はどちらか1日のみ。
持物 筆記用具、飲み物、汗拭き用タオル
申込 ①7月9日(火)②16日(火)までに電話、ファクスまたは直接担当へ
担当 長寿支援課 ☎046(252)7084 FAX046(252)8238