

「平成23年度朝来市総合健診」を実施しています

市は、6月15日から9月15日まで各地区で特定健診と各種がん検診をセットにした総合健診を実施しています。9月については生野・朝来地区において下記の日程で実施しますので、ぜひ受診しましょう。

実施日	会場
9月7日(水)	生野保健センター
9月8日(木)	

実施日	会場
9月13日(火)	朝来体育館
9月14日(水)	
9月15日(木)	

受診をする方へ

- ・すでに申込みをしている人には、受診日時、会場などを案内し、受診票などを送付します。
- ・申込みをしていない人で、受診を希望される人は、下記まで連絡ください。
- ・詳しい実施日程については、広報5月号発送時に配布した「平成23年度朝来市総合健診実施日程について」をご覧ください。

■問い合わせ先 市役所健康課 ☎ 672 - 5269

熱中症に気をつけよう

熱中症の発症は7月～8月がピーク、一人ひとりが周囲の人に気を配りましょう

地域包括支援センターの窓



原因

熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)です。年を重ねるにつれ筋肉量が減り脂肪が増えるために体内の水分量が減少します。また、のどの渇きを感じにくくなるために水分を取る量が不足し、脱水症を起こしやすくなります。脱水症状から、脳梗塞や心筋梗塞などにつながることもあります。

予防

- ①少しずつこまめに水分をとる ②暑さをさける ③服装を工夫 ④日常生活に注意し、体調を整える

処置

重症度	症状	対処法
低	めまい、立ちくらみ、筋肉がつる、汗が止まらない	水分と塩分の補給、涼しい場所で休む、服をゆるめる
中	頭痛、だるさ、吐き気、嘔吐	涼しい場所で足を高くして休む、水分と塩分の補給をしたら、病院に行く
高	意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温	すぐに救急車を呼ぶ。来るまでの間、水や氷で血管(首・脇の下・太股)を冷やす、意識がないときは水分は与えない

■問い合わせ先 市役所地域包括支援センター ☎ 672 - 6125



人権・まちづくり課だより(54) 「あさご人権川柳」の入賞作品

人権をより身近なこととして考えていただく取り組みとして実施している「あさご人権川柳」。第4回の受賞作品は以下のとおりです。

賞名	作品	作者
最優秀賞	助け合う 心にひそむ 強さかな	田村 信隆 さん
優秀賞	風評は 風や空気の せいじゃない	田中 奉枝 さん
	お話は 同じ目線が 聞きやすい	清水 秀雄 さん
入選	やさしさを その一言に つつみこむ	成瀬 佳美 さん
	宝です 子どもの笑顔 親の愛	中村 昌子 さん
	自分にも 人にも同じ 思いやり	神谷 幸恵 さん
	災害で 家族のきづな 気づかされ	吉井 みどり さん
	目のうるこ はずす努力を してみよう	前田 吉幸 さん
	おとなりさん 目をかけ声かけ 心かけ	中川 智子 さん

■問い合わせ先
市役所人権・まちづくり課 ☎ 672-6122