

熱中症を予防しよう

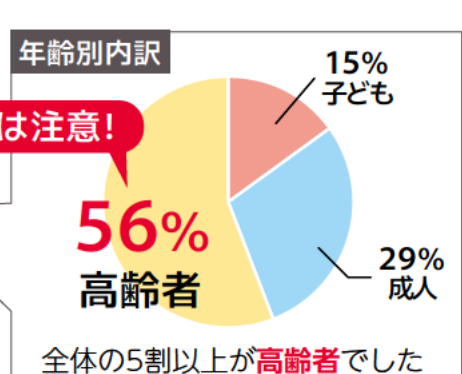
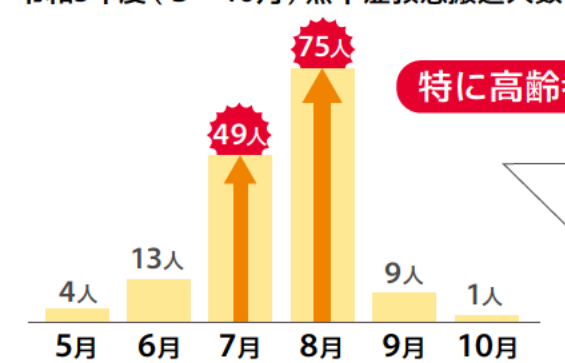
暑さを避けて、こまめな水分補給を

熱中症の症状は?

軽度	手足のしびれ 立ちくらみ 筋肉のこむら返り
中等度	体のだるさ、 吐き気 頭痛
重度	まっすぐ歩けない けいれん 意識がない

明石市での熱中症の発生状況

令和5年度(5~10月)熱中症救急搬送人数



特に高齢者は注意!

・令和5年度5~10月の熱中症救急搬送件数は**151件**でした
・梅雨明けの**7月頃**から熱中症が急増します

こんなケースに要注意!

ケース①

水分をとるとトイレが心配

病院や駅、店などから帰る途中にふらつき動けなくなった。

ケース②

暑さをあまり感じない

庭掃除など屋外での作業を終え、帰宅後、自宅にて気分不良や頭痛の症状が。

ケース③

エアコンは体が冷えるから苦手

親族が訪ねると部屋で倒れていた。エアコンは付いていなかった。

水分補給は我慢せず、のどの渇きを感じる前にこまめに水分をとりましょう。

1時間にコップ1杯の水分補給

水分補給には水や麦茶がオススメ

高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなりがちです。暑い日は無理をしないでください。汗をかいた時は水分に加え塩分もとりましょう。

首元を冷やすのも効果的

温湿度設定に気を付けたり、体に直接あたらないように風向きを調節すると体が冷えすぎず、快適に使うことができます。

室温は28℃が目安です

順次、拡大中!

市内**38か所**に**ひと涼みスポット**があります 外出時の熱中症予防にちょっと涼むことができます

ひと涼みスポットについてのお問い合わせ/
健康推進課 (TEL 918-5657 FAX 918-5440)

詳しくはこちら

明石エリア

- 01 明舞サービスコーナー
- 02 明舞ひまわり
- 03 ふれあいの里 中崎
- 04 明石市役所本庁舎
- 05 明石市役所北庁舎 1階
- 06 複合型交流拠点 ウイズあかし
- 07 文化博物館
- 08 あかし市民図書館
- 09 あかし市民広場

魚住・二見エリア

- 31 ふれあいの里 魚住
- 32 西部図書館
- 33 魚住市民センター
- 34 美里厚生館
- 35 ふれあいプラザあかし西
- 36 二見市民センター
- 37 ふれあいの里 二見
- 38 上西厚生館

大久保エリア

- 25 ほげんスマイル 明石大久保店
- 26 あかし保健所
- 27 イオン明石ショッピングセンター
- 28 明石ビブレ
- 29 西八木厚生館
- 30 WAKU+AKASHI

西明石エリア

- 10 総合福祉センター
- 11 総合福祉センター新館
- 12 鳥羽厚生館
- 13 コープ西明石
- 14 西明石サービスコーナー
- 15 西明石サポーターファミリー
- 16 藤江駅前オアシス
- 17 弁財天厚生館
- 18 Mama'sキッチンnono

※イベント開催時や施設の状況により、利用できない時間帯があります

健康だからこそ定期的なチェックを! 健診にいきませんか

お父さん、市役所から健診のお知らせが届いてるよ

そんな言わんと一回行ってみたら?

お父さんにはずっと元気でいて欲しいし

うーん...

仕事忙しいねん時間ないし、お金かかるやん

元気やから、行かなくていいわ~

半日あればたいいの検査はできます

体力や健康に自信があっても安心が欲しいよね

明石市では健診費用の一部を助成しています。ぜひ、この機会に!

【健診費用助成券を自動的にお届けしている人】21・26・31・36歳の女性、40・41歳の人、40歳以上の国民健康保険加入者、過去2年度にがん検診を受診した人など

かなりお得にこんな健診が受けられます

健康診査

70歳以上は無料!

- 特定健診 国民健康保険加入者(40歳以上) **無料**
- 後期高齢者健康診査 後期高齢者医療制度加入者 **無料**

検査項目/問診、身体計測、医師の診察、血圧測定、尿検査、血液検査

がん検診

※対象年齢は令和7年3月31日時点の年齢

大腸がん検診 通常4000円程度 検便 ↳ 1000円(個別検診) 対象/40歳~ ↳ 900円(集団検診)	胃がんリスク検診 通常7000円程度 採血 ↳ 1500円 対象/40歳~
乳がん検診 通常9000円程度 対象/40歳~ ↳ 2800円(40歳代) 41歳の女性は無料 ↳ 2200円(50歳~) マンモグラフィ	子宮がん検診 通常8000円程度 細胞診 ↳ 1400円 対象/20歳~ 21歳の女性は無料
肝炎ウイルス検診 通常6000円程度 対象/40歳~ ↳ 1200円(C+B型) 採血 無料 41・46・51・56・61・66歳で過去に受診歴のない人	胸部検診 今年度から個別検診で受診できるようになりました 通常5000円程度 胸部X線 対象/40歳~ ↳ 1000円(個別検診・集団検診) 500円(胸部巡回検診)

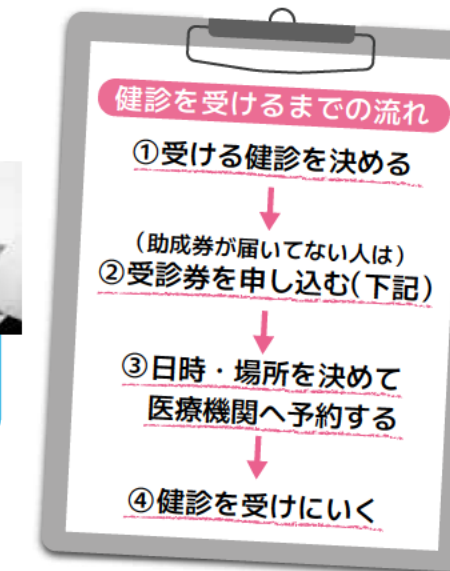
お問い合わせ

どんな健診があるの? どうやって予約するの? 助成券を申し込みたい

健診のお問い合わせはこちら

保健予防課(あかし保健所内)
TEL 918-5668 FAX 918-5584
hokenyobou@city.akashi.lg.jp

集団検診のスケジュールや健康相談など、毎月1日号の広報あかし10面でお知らせしています。



1年に1回健診を受けると安心だね!



深刻な病気を未然に防ぐために

健康診断?と勧められても、「自覚症状がないから大丈夫」「めんどろだ」と思ってしまいがちです。しかし、ほとんどの病気は自覚症状がないままに進行します。特定健診では、脳卒中や心筋梗塞など重篤な病気の兆候を発見できます。また、がん検診で早期にがんを見つけることができれば、おなかを切ったりする負担はなく、簡単に治すことも可能です。今年度からは胸部検診も受けやすくなりました。ご自身の健康状態を知るためにも健康診査を受けてみませんか。

もし気になることがあれば、最寄りの医療機関までお気軽にご相談ください。

明石市医師会 会長 鈴木 光太郎