

# 基本項目

問診や診察、身体測定、腹囲測定、血圧、血液検査、尿検査などの基本的な項目は、加入している健康保険の種類によって受診場所や申し込み先がそれぞれ異なります。

**生活保護受給者** で健康保険に加入していない人

40歳以上であれば、P.16の「基本健診」を無料で受診できます。受診の際には「診療依頼書」をご持参ください。

**国民健康保険加入者**

40～74歳で、国民健康保険に加入している人は、P.16の「国保健診」を受診できます。該当者には5月に受診券を送付しています。受診の際には「受診券」と「保険証」を必ずご持参ください。また、田川医師会が指定する医療機関でも「国保健診」を受診できます(がん検診などは行っていません)。

▶ 国保健診の受診方法

① 町が行う「国保健診」を受診

受診料：一律 500 円

※ がん検診など(別途料金が必要)も一緒に受診できます。

② 指定実施医療機関での受診

指定医療機関は、5月に受診券と一緒にお送りした「医療機関名簿」でご確認ください。

受診期間：平成24年1月31日まで

受診料：一律 500 円



# がん 骨粗しょう症 肝炎ウイルス

がん、骨粗しょう症、肝炎ウイルス検診は、加入している健康保険に関係なく受けられます。ぜひお申し込みください。

次の人は **がん等検診料が無料になります**

次のいずれかに該当する人は、「がん検診」「骨粗しょう症検診」「肝炎ウイルス検診」の受診料が無料になります。

① 生活保護受給者

当日「診療依頼書」をご持参ください。

② 町民税非課税世帯に属する人

所得状況を申告していない人は、税情報の確認ができないため有料となります。また、平成23年1月1日に町外に住んでいた人は、転入前の市町村で「非課税世帯証明」を取得し、当日ご持参ください。

③ 65～69歳の後期高齢者医療受給者

一定の障害があり、後期高齢者医療に加入している人は、当日「後期高齢者医療保険証」をご持参ください。

④ 70歳以上の人

あなたはとあなたの家族のために  
 今回は、10月に行われる方城保健センター  
 での健診の申し込みを受け付けます！

# 健診



熱中症の記述として正しいものは次のうちどれでしょう？

- 熱中症は、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことで起こる。
- 熱中症の発生のピークは7月～8月。
- 筋肉痛や大量の発汗、吐き気や倦怠感などの症状が現れる。
- 重症になると意識障害を起こしたり、命を落としてしまう場合もある。
- 屋外で活動している時だけでなく、室内で就寝中などにも発症する。
- 熱中症患者のおよそ半数は 65歳以上。
- 予防のためには、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給したり、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度調整したほうがよい。
- 熱中症になったら、衣服を脱がせて体を冷やし、水分・塩分を補給する。

答えは下記をご覧ください↓

節電の「夏」真っ盛り！  
**熱中症に御用心！**



電力不足の今夏は、エアコンの使用を控えたり、設定温度を上げるなど、各家庭でも節電が求められています。しかし、そこで心配なのが「熱中症」。節電を意識し過ぎるあまり健康を害することのないよう、熱中症についての正しい知識を身に付けましょう。

## 命をも奪う熱中症

熱中症は、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまって起こります。症状は「筋肉痛」や「大量の発汗」、さらには「吐き気」や「倦怠感」などで、重症になると「意識障害」なども起こります。

基本的には屋外で起こりがちですが、就寝中など室内で熱中症を発症したり、亡くなられたという事例も報告されています。去年、熱中症で亡くなった人は過去50年で最多の1千648人。今年もすでに6月だけで約7千人(去年の3倍)が病院に運ばれています。熱中症の発生は7～8月がピーク。適切な予防をすれば防ぐことができますので、熱中症を正しく理解し、ぜひ予防に努めてください。

## 熱中症の予防法

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上のかたです。高齢者のかたには特に

気を配り、予防を呼びかけ合って熱中症の被害を防ぎましょう。熱中症の予防法には次のようなものがあります。

① こまめな水分・塩分の補給

のどの渇きを感じなくても水分補給を。

② こまめな体温測定

特に高齢者、子ども、障がい者は注意を。

③ 熱中症になりにくい室内環境

換気や室温確認を行い、暑さを感じなくても扇風機やエアコンで温度調整を。

④ 衣服などでの体温調整

通気性の良い吸湿・速乾の衣服着用、保冷剤・氷・冷たいタオルなどによる体の冷却、外出時の日傘や帽子など。

暑さの感じ方は人によって異なります。自分の体調の変化に気をつけ、暑さの抵抗力に合わせて、万全の予防を心がけましょう。

## 発症時の処置

① 涼しい場所へ避難させる

② 衣服を脱がせ、体を冷やす

③ 水分・塩分を補給する

自力で水を飲めない、意識がない場合は、ただちに救急隊を要請してください。

上記の問題の答えは、もうお分かりになったでしょうか。正解は「すべて正しい」でした。熱中症対策を万全に残りの夏を元気に過ごしましょう！