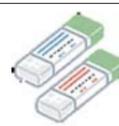
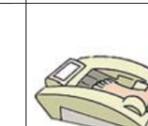


ゆうゆう館で受ける

女性の検診（子宮頸がん・乳がん・骨粗しょう症） ・大腸がん検診を実施します！

検診日		受付時間（10分ごとの予約制）				
8月24日(土)	9月3日(火)	午後限定で 推定野菜摂取量 が見える化できる 「ベジチェック」を 実施しています。				
8月26日(月)	9月4日(水)	午前10時～10時40分 午後0時30分～2時40分 ※子宮頸がん検診は午後のみ実施				
8月27日(火)						
	大腸がん	子宮頸がん	乳房超音波	マンモグラフィ (2方向)	マンモグラフィ (1方向)	骨粗しょう症
20～29歳		●				
30～39歳		●	●			
40～49歳	●	●	●	●		●
50～65歳	●	●	●		●	●
66歳以上	●	●			●	●
対象条件 (年齢は 令和7年 3月31日 時点)	40歳以上	20歳以上 女性	30～65歳 女性	40～49歳 偶数年齢女性 (令和5年度未受診 の奇数年齢可)	50歳以上 偶数年齢女性 (令和5年度未受診 の奇数年齢可)	40歳以上 女性
自己負担額	500円	1,000円	1,000円	1,500円	1,000円	500円
検査内容	 便潜血 反応検査 (2日採便法)	 子宮頸部の 細胞診検査	 乳房超音波 検査	 乳房レントゲン 検査(2方向)	 乳房レントゲン 検査(1方向)	 足のかかとの 超音波検査

予約申込先	申込期間
WEB予約（24時間受付） 右の二次元バーコードまたは町ホームページから (初めてご利用の方は、「利用登録」が必要です) 利用登録や申し込みができない場合は健康増進課へお問い合わせください。 	7月23日(火) ～8月5日(月)
健診予約センター ☎ 0570-077-150 午前9時～午後5時（オペレーター対応）	7月25日(木) ・26日(金)

その他

- ◆予約が正常に完了した方には、後日検診票を送付します。また、各日定員になり次第締め切りとなります。
- ◆病院で受ける検診・人間ドック等ですでに検診を受けた方や受診を予定している方はお受けできません。
- ◆自覚症状のある方、治療中の方は対象となりません。
- ◆次の条件①②に該当する方は、申請により自己負担金が全額免除となります。検診当日、受付時にお申し出ください。
①生活保護世帯 ②町民税非課税世帯

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）
茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内

本格的な夏に向けて熱中症に警戒が必要です！

国内における年平均気温は、100年当たり1.35℃の割合で上昇しており、明治31年の統計開始以降、直近5年（2019～2023年）がトップ5を占めています。令和5年の熱中症警戒アラートの発表回数は1,232件と年々上昇しており、熱中症による救急搬送も増えています。令和4年には1,477人の方が、熱中症が原因で死亡しています。そこで、令和6年4月に気候変動適応法が改正され、**熱中症【特別】警戒アラート**が創設されました。

熱中症

体温の上昇を防ぐ働きが崩れることによって現れる症状。主に、発汗により体内の水分や塩分が不足することが原因。体温調節が未熟な乳幼児、暑さを感じづらい高齢者は要注意！
※寝不足や二日酔い等、体調不良の際は、誰でも危険性が高まります。



熱中症警戒アラートとは？

- ◆気温が著しく高くなり、熱中症による健康被害が生じるおそれがある場合に発表
- ◆観測地点のいずれかが、暑さ指数（WBGT）※33に達すると予測される場合に発表
※暑さ指数（WBGT）とは：気温、湿度、輻射熱（日差し等）、風の要素からなる熱中症の危険性を示す指標です。環境省の熱中症予防情報サイト等で確認いただけます。

熱中症【特別】警戒アラートとは？

- ◆気温が特に著しく高くなり、熱中症による重大な健康被害が生じるおそれがある場合に発表
- ◆観測地点のすべてが、暑さ指数（WBGT）35に達すると予測される場合に発表
発表された場合、町からは防災行政無線、登録制メール、町公式SNS（X・LINE）で周知します。



熱中症を予防するため、この夏は予防行動を実践しましょう！

予防行動

- ◆暑さ指数（WBGT）を確認しましょう
身の回りの暑さ指数を行動の目安にしましょう。
- ◆外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう
昼夜を問わず、エアコン等を使用して部屋の温度を調整しましょう。
- ◆熱中症のリスクが高い方に声をかけましょう
高齢者、子ども、持病のある方等は熱中症になりやすい方々です。身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給等を行うよう、声をかけましょう。
- ◆のどが渇く前に、こまめに水分補給しましょう
目安は、1日あたり1.2リットルです。
- ◆外での運動は、原則、中止/延期をしましょう
身の回りの暑さ指数（WBGT）に応じて、屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。



熱中症予防情報サイト



熱中症【特別】警戒アラート 命を守る行動が必要です！

熱中症【特別】警戒アラートでは、上記の「予防行動」を特に徹底してください。自分の身を守るだけでなく、危険な暑さから、自分と自分の身の周りの人の命を守ってください。

◆指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）をご利用ください

熱中症【特別】警戒アラートの発表期間中、「町総合福祉センターゆうゆう館（エントランス）」を午前8時30分～午後6時まで開放します。また、イオンタウン（株）と協定を締結し、当該施設に指定した「イオンタウン水戸南（フードコート区画）」を午前10時～午後9時までご利用いただけます。自宅に冷房設備がない、または故障した場合などにご利用ください。



【問合せ先】健康増進課
☎ 029-240-7134（直通）

暑い夏が本格的にやってきます。熱中症予防には普段からの備えが大切です。日々の熱中症予防方法については、9ページのすこやかニュースをご参照ください。