そだてよう　すこやかな心とからだ　　あなたの“すこやか”を応援します！

すこやか だより

令和7年度
夏号

編集・発行　西之表市健康保険課健康増進係　保健センターすこやか
電話　0997 -24 - 3233（平日のみ）

「　熱中症　」予防のために

「熱中症」とは、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、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。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

特に、体温調節能力が低下している高齢者や、体温調節機能が十分に発達していないこどもは注意して見守るようにしましょう。

熱中症の症状

めまい　立ちくらみ　大量の発汗　手足のしびれ　筋肉のこむら返り

症状がすすむと・・・

頭痛　嘔吐　倦怠感　判断力低下　集中力低下　虚脱感　けいれん

対処法 その１ 「暑さをさける」

室内では・・・

- ▸扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- ▸遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用

外出時には・・・

- ▸日傘や帽子の着用
- ▸日陰の利用、こまめな休憩

からだの蓄熱を避けるために

- ▸吸湿性・速乾性のある、通気性のよい衣服を着用する
- ▸保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

対処法 その２ 「こまめに水分を補給する」

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、
こまめに水分・塩分などを補給する

応急処置をしても症状が改善されない場合は

医療機関を受診しましょう

熱中症の疑いがある人を見かけたら・・・

- 自力で水が飲めない
- 応答がおかしい ・・・

そんなときは、
ためらわずに
救急車を呼びましょう！

① すずしい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

② からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす（とくに、首の回り、脇の下、足の付け根 など）

③ 水分補給

水分・塩分、経口補水液などを補給する

熱中症について注意点

暑さの感じ方は、人によって異なります。

・その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

高齢者や子ども、障がいをお持ちの方は、とくに注意が必要です。

・熱中症患者のおよそ半数は 65 歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。

・子どもは体温の調整機能がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。

室内でも熱中症予防を心がけてください。

・暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するように心がけましょう。

【参照】厚生労働省ＨＰ「熱中症予防のための情報・資料サイト」

「献血」にご協力お願いします

西之表市では、毎年度２回、８月と３月に献血を実施しています。
今年度初回は下記日程で行いますので、輸血用血液製剤の必要確保のため、みなさんのご協力よろしくお願いします。

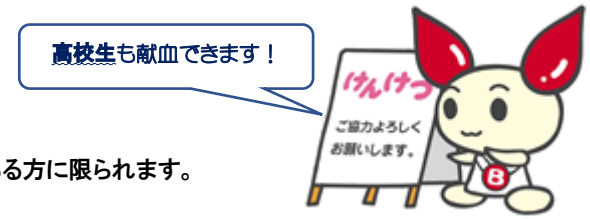
実施日	時間	場所
8 月 19 日(火)	13:30～17:00	西之表市民会館
8 月 20 日(水)	9:00～11:15　12:30～17:00	
8 月 23 日(土)	9:00～10:30	ショッピングセンターサンシード
	12:15～16:30	プラッセだいわ　種子島店

【400ml 献血の基準】

●年齢：**男性 17～69 歳** ※　**女性 18～69 歳** ※

●体重：男性・女性とも **50 kg以上**

※ 65 歳以上の献血については、60～64 歳のあいだに献血経験がある方に限られます。



食中毒を予防しましょう!

気温が高くなるこの季節は、菌の活動が活発になり、細菌を原因とする食中毒が発生しやすい条件となっています。食中毒を予防するためには、

「 菌を付けない 」「 菌を増やさない 」「 菌をやっつける 」

の３原則を守ることが大切です。ご家庭においても食中毒を起こす細菌やウイルスが身近にいることを意識して、食中毒予防に心がけましょう。

『がん検診等』のお知らせ

各種がん検診等を実施しています。下記の検診についてはこの先実施しますので、ぜひ受診してください。なお、２月に実施しました「令和７年度がん検診等希望調査」に基づき、受診票等を各種がん検診ごとに検診希望者あてに送付します。

検診申込されていない方で受診希望される方は保健センターすこやかまでご連絡ください。

【令和７年度集団検診】対象は令和７年度中に 40 歳以上になる方です。

日にち	実施場所	検診内容	実施機関
7/17(木)～7/20(日)	すこやか	大腸がん・胃がん・前立腺がん・骨粗鬆症・肝炎ウイルス・腹部超音波 「特定健診」と同時実施	県民総合保健センター
9/18(木)～9/19(金)		乳がん	県民総合保健センター
11/21(金)～11/22(土)		大腸がん・前立腺がん・骨粗鬆症・肝炎ウイルス・腹部超音波 「特定健診」と同時実施	厚生連健康管理センター

【令和７年度個別検診】対象は令和７年度中に 20 歳以上になる女性です。

日にち	実施場所	検診内容
令和７年７月～令和８年１月	種子島産婦人科医院	子宮頸がん

大腸がん検診・胃がん検診・乳がん検診・子宮頸がん検診の検診料金は対象者全員無料となります。

母子保健推進員を募集しています！

地域の子育て世代を応援し、乳幼児の健やかな成長を助けるお手伝いをしていただく方を募集しています。興味がある方は市保健センターすこやかまでご連絡ください。

母子保健推進員とは？

西之表市から委嘱を受けて乳幼児健診などの母子保健事業のサポートや訪問活動を通して子育て世代の身近な相談者として市民と行政をつなぐパイプ役を担う有償ボランティアです。

お問い合わせ先

西之表市保健センター（西之表市健康保険課健康増進係）
電 話 0997-24-3233　ＦＡＸ 0997-24-3234

西之表市産後ケア事業のご案内

西之表市では、出産後に育児の支援を必要とする方を対象に、医療機関等に委託して産後ケア事業を実施しています。

◎利用できる方

西之表市内に住所のある出産後１年未満のお母さんと赤ちゃん。
※利用には保健センターへの**申請**が必要です。

◎産後ケアの内容

からだサポート
・お母さんの体調管理
・栄養指導
・おっぱい相談　など

こころサポート
・育児相談
・お母さんのこころの休養
など

育児サポート
・沐浴や授乳など具体的な育児手技の指導
など

◎産後ケアの種類等

	委託医療機関	利用料※	利用日数の上限
ショートステイ（短期入所）型	種子島産婦人科医院 （産後3か月頃まで）	（例：1泊2日） 3,000円＋食事代	通算して**7**日まで
デイサービス(通所）型		（１回あたり） 300円＋食事代	
アウトリーチ（訪問）型	うみの陽助産院 ゆうなみ助産院	無料	

※非課税世帯、生活保護世帯の方は減免額が異なります。

※委託医療機関以外での利用の場合、利用料は全額自己負担となり、後日申請にて助成となります。

詳細については保健センターすこやかへお問い合わせください。

【問い合わせ先】
西之表市保健センター　すこやか
TEL：0997-24-3233