

## 熱中症予防のために

### こまめに水分を補給してください

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。

### 暑さを避けてください

室内では…

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認



外出時には…

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

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

気温が急に上昇した日、家の片付けなどの作業を行うとき、車の中などでは特に注意し、次の症状に気を付けてください。

熱中症の症状…めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

《重症になると》返事がおかしい、意識消失、からだが熱い

～熱中症が疑われる人を見かけたら～

- ①涼しい場所へ…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
  - ②からだを冷やす…衣服をゆるめ、からだを冷やす(首回り、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
- 自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を！

「熱中症」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、室内でも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。

## 内部被ばく検査のご案内

町民の皆さまを対象に、内部被ばく検査を実施しています。検査を希望される場合は、ご予約が必要です。事前に保健センターへお申込みください。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

## 食改さんのおすすめレシピ vol.16

### おから入りハンバーグ

#### ● 材料(2人分)

- おから…60g
- 豚ひき肉…100g
- 玉ねぎ…1/4玉
- 片栗粉…小さじ1/2
- 人参…4切れ
- ブロッコリー…4房
- 油…小さじ1
- 大根…20g(ソース)
- しょうゆ…小さじ1
- 酒…小さじ1/2
- みりん…小さじ1/2
- 片栗粉…小さじ1/2
- 水…小さじ2

#### ● 作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。人参は厚さ1cm程度の輪切りにしたものを4切れ用意する。
- ②ブロッコリーは色良く茹でて、大根はすりおろしておく。
- ③ポウルにおから・豚ひき肉・玉ねぎ・片栗粉を加えて混ぜ、粘りが出たら小判型に成形する。
- ④フライパンに油を熱し、③を焼く。両面がややきつね色になったら一旦取り出す。
- ⑤フライパンに人参をひき、その上に一旦取り出した④をのせる。
- ⑥人参がかぶるくらいの水を加え、ふたをして弱火にし、水がなくなるまで蒸し煮にする。
- ⑦ソースの調味料類をすべて鍋に入れ、弱火でとろみができるまで混ぜながら焦がさないように煮る。
- ⑧皿にできあがったハンバーグをのせ、人参とブロッコリーを飾る。
- ⑨ハンバーグの上にソースをかけ、すりおろした大根をのせて完成。



エネルギー 169kcal 塩分 0.8g (一人分)

毎月17日は「減塩の日」  
毎月19日は「食育の日」

## 胃がん検診(胃カメラ検査)のお知らせ

町では、以下のとおり胃がん検診(内視鏡検査)を実施します。受診を希望される方は保健センターまでお申し込みください。

### ■対象になる方

- ①50歳以上で今年度偶数年齢になる方
- ②総合検診で胃がん検診(バリウム検査)を受けていない方、または受ける予定のない方
- ③胃の病気や治療をしていない方

### ■自己負担

1,000円(受診の際、医療機関でお支払いいただきます。)

### ■実施医療機関

高野病院  
いわき市内の指定医療機関

### ■申込み締め切り

7月31日(月)まで  
(後日受診録を送付いたします。)

### ■実施期間

10月～11月

### ■問合せ・申込み先

広野町 保健センター ☎0240-27-3040



## 令和5年度 県民健康調査「県内小児健診」のご案内

福島県と福島県立医科大学では、県民の皆さまの健康を見守り、将来にわたる健康増進につなげていくため、県民健康調査「健康診査」を実施しています。

このうち、県内の医療機関で15歳以下の方を対象とした県内小児健康診査を、**12月まで実施予定です**(受診期間は、新型コロナウイルス感染症などの状況により変更となる場合もありますので、ご了承ください)。

なお、対象の方には、受診のご案内を6月下旬に発送しています。お子様の健康状態を把握する機会ですので、受診についてぜひご検討ください。健診費用は無料です。

案内を紛失された場合には、お問い合わせ先までご連絡ください。

### ■対象者

平成23年時に避難区域などに指定された市町村などの住民の方のうち、平成20年4月2日～令和5年4月1日に生まれた方(0歳～中学校3年生まで)。  
○県外にお住まいの方には県外健診のご案内を別にお送りしています。

福島県内・県外、いずれかでの受診が可能です。

※県外健診は、案内送付時期や健診実施期間が県内健診とは異なりますのでご注意ください。

### ■検査方法

県内協力医療機関での健診となります。詳しくはお送りしているご案内をご覧ください。

○11月、12月は医療機関の混雑が予想されますので、早めの受診をお勧めします。

### ※注意事項

- 受診する際は次の項目に気を付けてください。
- ・受診する前に体温測定をしましょう。
  - ・体調不良や発熱などの風邪症状がある場合は受診を控えましょう。
  - ・マスクの着用を推奨します。

### 問 福島県立医科大学

放射線医学県民健康管理センター  
☎024-549-5130 (平日 午前9時～午後5時)  
メール: kenkan@fmu.ac.jp

## 献血のご協力お願い

下記のとおり献血を実施しますので皆様のご協力をお願いします。

■日時 令和5年7月20日(木) 午前9時～正午

■場所 広野町役場駐車場

### ■献血できる方

- \*年齢 男性17歳～69歳 女性18歳～69歳(ただし、65歳以上の方は60歳～64歳の間に献血の経験がある方)
- \*体重 男女とも50kg以上

### ■献血できない方

- \*妊娠中または6か月以内に出産された方
- \*有熱者、その他の疾病にかかっている方、健康のすぐれない方
- \*外傷のある方

- \*帰国後4週間以内の方
- \*年間総献血量が男性1,200mlを超えている方 女性800mlを超えている方
- \*前回の献血から  
400ml献血の場合 男性12週間以内の方 女性16週間以内の方  
200ml献血の場合 4週間以内の方

### ■その他

- \*採血の前に医師が問診しますので、質問などがあればご相談ください。
- \*初めて献血される方は本人確認のため、身分証明書(免許証など)の提示をお願いします。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040