

**熱中症予防 ～暑い時期を乗り越えるために～**

のどが渇かなくても  
こまめに水分補給！

エアコン、扇風機を  
ためらわず使用！

外出の時は涼しい  
服装で帽子など  
日よけ対策！

夜間も熱中症に注意！

**<熱中症予防のポイント>**



部屋の温度をこまめ  
にチェック！

「熱中症警戒  
アラート」発表時は  
特に注意を！

適度に塩分補給！

日頃から栄養バランスの  
よい食事と体力づくりを！

**熱中症のおもな症状と対処法**

**軽い症状**

- ・めまい、立ちくらみ
- ・汗が止まらない
- ・こむら返り（足がつる）  
など

涼しいところに避難し、  
水分・塩分を  
取りましょう

**やや重い症状**

- ・頭痛
- ・吐き気
- ・体のだるさ  
など

症状が改善しない、水  
分補給ができない場合  
には早急に医療機関を  
受診してください

**重い症状**

- ・体温が高い
- ・呼びかけに対し返答が  
おかしい
- ・まっすぐ歩けない
- ・意識がない
- ・けいれん など

**すぐに救急車を呼ん  
でください**

**大腸がん・肺がんの早期発見のために～無料で受けられる精密検診のご案内～**

大腸がんと肺がんは男女ともに多くの方がかかる病気ですが、早期発見・治療により命を守る可能性が高くなります。そのため、町では無料の精密検診を実施します。

**検査内容：**①②のセット検診

①大腸内視鏡検査（ポリープの有無などを調べます）

②胸部CT検査（肺の状態を詳しく調べます）

※検査と同時に治療を行った場合は、自己負担が発生します。

※問診の結果、年齢や喫煙の有無などで胸部CT検査は控えた方がよいとされた場合は大腸内視鏡のみの実施も可能です。

**対象者：**①②の両方を満たす方

①30歳から74歳までで、検査時に余市町に住民票がある方

②自由診療での受診となる方（自由診療とは、保険が使えない自費の医療を指します）

※次の方は対象外です

- ・現在、肺や大腸に症状がある方
- ・肺、大腸の病気を治療中で、胸部CT検査・大腸内視鏡検査を定期的に受診している方
- ・通常の肺、大腸がん検診で「精密検査が必要」と言われた方

**定員：**先着50名

**申込み・検査実施医療機関：**小嶋内科 ☎22-2245 余市協会病院 ☎23-3126

**問合せ：**株式会社アールゼロ（余市町がん精密検診助成事業運営受託企業）☎0858-24-6266