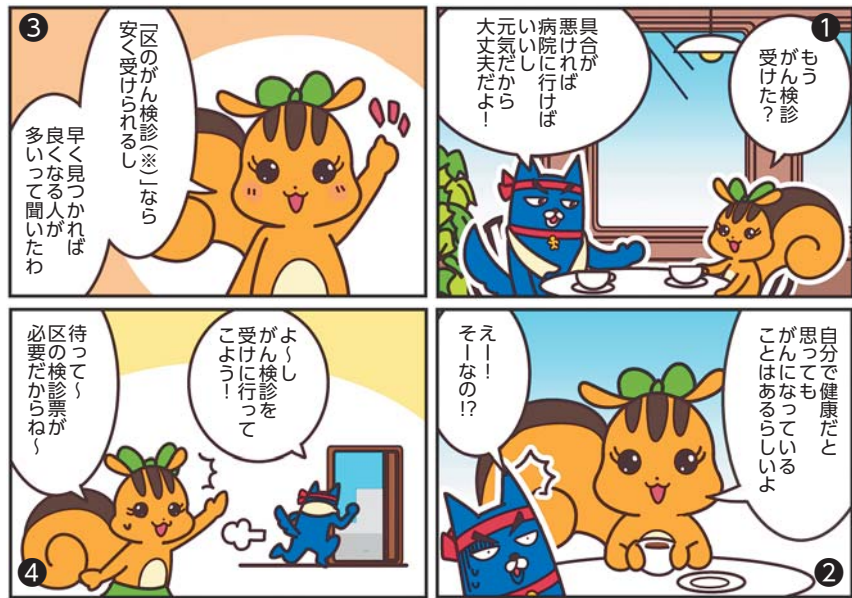


すすめ! しんじゅく健康コロンズ!!

VOL.5 がん検診を受けよう

しんじゅく健康フレンズが健康づくりのヒントを紹介します。
 今回のテーマは「がん検診」です。区のがん検診を受けるときに必要な検診票は、節目の年齢など対象の方にお送りしています。お手元にない場合は、お問い合わせください。
【問合せ】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)4207・FAX(5273)3930へ。



※対象年齢は40歳以上(子宮頸がん検診のみ20歳以上)

6月28日(金) 全国ロードショー

名誉区民 故やなせたかしさん 原作映画に 区内在住の親子をご招待

映画 それいけ!アンパンマン きらめけ!アイスの国のバニラ姫

●やなせスタジオと新宿区から「愛」と「勇気」をプレゼント
 全国の上映劇場で使える親子ペア鑑賞券をお贈りします。また、映画に登場するキャラクターが描かれた「レインボーアイスポーチ(下写真)」を、50名にプレゼントします(配給/東京テアトル)。
 ★区内の上映劇場…新宿バルト9(新宿3-1-26、新宿三丁目イーストビル9階)



©やなせたかし/フレール館・TMS・NTV ©やなせたかし/アンパンマン製作委員会 2019

【対象】2歳～中学生のお子さんと保護者、150組300名(全国共通鑑賞券100枚、ムビチケカード(※)50枚)。「レインボーアイスポーチ」はムビチケカード当選者にプレゼント(1枚につき1つ)
 ※カード型の鑑賞券。劇場窓口またはインターネットで座席指定ができます。詳しくは、ホームページ(<http://www.movieticket.jp>)でご案内しています。

【申込み】はがきに3面記入例のとおり記入し、6月17日(必着)までに総務課総務係(〒160-8484歌舞伎町1-4-1、本庁舎3階) ☎(5273)3505・FAX(3209)9947へ。チケットの種類は選べません。応募者多数の場合は抽選し、当選者にのみチケットを6月24日(月)までに発送します。



イクメン&イクメン講座

【日時】7月6日(土)午前10時～午後1時
 【会場】四谷地域センター(内藤町87)
 【対象】区内在住の3歳以上の未就学児
 【内容】オムライスの調理実習(講師は滝村雅晴/パパ料理研究家)
 【持ち物】エプロン・三角巾。爪を切っておいでください。
 【申込み】6月18日(火)までに電話または直接、ささえー 薬王寺(市谷薬王寺町51) ☎(3353)2333(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時)・FAX(3353)6640へ。応募者多数の場合は抽選。

知って実行 熱中症対策

熱中症とは

多量の汗をかいて体内の水分や塩分バランスが崩れ、体温調節がうまくできなくなり、熱が体内にこもることで発症します。
 高温多湿な環境に長く居たり、梅雨明けや初夏など、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは注意が必要です。

高年齢者・乳幼児は特にご注意ください 熱中症になりやすい方の特徴

～高年齢者～

- 暑さや喉の渇きを感じづらい
- 体内の水分が不足しがち
- エアコンの風が苦手で使いたくない
- トイレが心配で水分を控えがち
- 汗をあまりかかない



～乳幼児～

- 大人よりも地面からの距離が近く、照り返しを強く受ける
- 体温調節機能が未熟
- 喉の渇きを十分に伝えることが難しい



★寝ているから・短時間だからと車内など短時間で気温が高くなる場所に1人にするのは危険です。

このほか、持病がある方や睡眠不足・二日酔いの方・風邪などで体調が悪い方も注意が必要です。

熱中症予防のため 地域で高齢者を見守ります

●夏期は地域での見守りを強化します
 高齢者総合相談センターの職員が、見守りが必要な65歳以上の方を訪問するほか、情報紙「ぬくもりだより」の配布対象等の75歳以上の方には、熱中症対策に役立つパンフレットをお届けします。パンフレットは、高齢者総合相談センター・特別出張所・地域センター・シニア活動館・地域交流館等でも配布しています。
【問合せ】高齢者支援課高齢者相談第二係(本庁舎2階) ☎(5273)4594・FAX(5272)0352へ。

予防のポイント

- 小まめに水分と塩分を補給
 - ▶喉の渇きを感じる前に水分を補給する
 - ▶大量に汗をかいたら、食塩水やスポーツドリンク等で水分・塩分を補給する
- 体調を整える
 - ▶バランスの良い食事や十分な睡眠・休養をとり、規則正しい生活を送る
- 服装等の工夫
 - ▶通気性が良く、吸汗性・速乾性のある衣類を選ぶ
 - ▶外出時は日傘・帽子で直射日光を避ける
- 住まい等の工夫
 - ▶部屋の温度が28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に利用する
 - ▶カーテンやすだれで窓からの日差しを遮る
 - ▶涼しい公共施設等を利用する(下記「まちなか避暑地」記事参照)



症状と対処

こんな症状が出たら熱中症を疑い対処しましょう

- めまい、立ちくらみ
- 軽い頭痛、吐き気
- 多量の発汗
- 筋肉痛・足がつる

▶風通しの良い日陰や冷房の効いている室内などに移動する
 ▶衣服をゆるめ、体を楽にする
 ▶水分・塩分を補給する
 ▶冷やしたタオルなどで脇の下や足のつけ根を冷やす

こんな症状が出たら危険です。すぐに医療機関を受診しましょう

すぐ医療機関へ!

意識がない場合は
 すぐに救急車を
 呼びましょう

ただいま実施中

暑さの厳しいときは まちなか避暑地もご利用ください

●6月～9月は下記の区の施設が施設利用証なしで利用できます
**【利用できる施設・利用時間】▶ささえー 薬王寺・シニア活動館・地域交流館…午前9時～午後6時、▶清風園…午前9時30分～午後6時(通常は午後5時までの利用時間を1時間延長)
**【利用期間】9月30日(月)まで。土・日曜日、祝日も利用できます(清風園は毎月第3火曜日休園)。
【問合せ】地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階) ☎(5273)4567・FAX(6205)5083へ。****



▲この「のぼり」が目印です