



3 水分をこまめに補給

のどが渇く前からこまめに水分補給をしましょう。マスク着用時は要注意。大量の汗をかいたら、水分とともに塩分も取りましょう。

2 暑くなる日は要注意

熱中症は、暑い環境に長時間さらされると発症します。体温が暑さに慣れない梅雨明けや猛暑日は、特に早めに涼しい部屋へ。

1 高齢者は上手にエアコンを

高齢者や持病のある方は、暑さで体力が低下し、室内でも熱中症になります。節電中でも上手にエアコンを使いましょう。

〇予防のための5つのポイント

7月から8月は、真夏日や猛暑日といった気温の高い日が続く、熱中症になりやすい時期です。熱中症とは、暑さで体温を上手に調整することができなくなった状態で、めまいや頭痛、吐き気等

熱中症を発症する前に正しい知識を持ち、早めの予防と対策を取りましょう。

★健康推進課 ☎24・2003

5 周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。

4 おかしいと思ったら病院へ

熱中症の症状は、めまいや頭痛等から意識を失い、命が危険なものもあります。体調がおかしいと思ったら医療機関へ相談しましょう。

の症状が見られます。高温・多湿等の状況であれば、日中の炎天下だけでなく、室内や夜間でも発生することがあります。夏本番に向けて、熱中症予防のポイントを確認しましょう。

～感染症の流行を防ぐために～
予防接種を受けましょう

★健康推進課（保健センター内） ☎24・2003



病気にかからないように、また、重症にならないように、まだ接種していないお子さんは予防接種を受けましょう。対象者は無料で接種できます（接種期間を過ぎて接種した場合は、全額自己負担です）。予診票がない方は、母子健康手帳を持参のうえ、健康推進課（保健センター内）または支所市民福祉課（アスパアこだま1階）へお越しください。

予防接種の種類、接種方法等は以下のとおりです。ご確認ください。

◆二種混合（ジフテリア・破傷風）予防接種

予診票は、11歳の誕生日の翌月に送付しています。
対象 11歳以上13歳未満の方
接種期間 11歳の誕生日の前日から13歳の誕生日の前日まで

◆日本脳炎予防接種

【定期接種について】
対象
・1期 生後6月から90月（7歳半）になるまでに3回
・2期 9歳から13歳になるまでに1回
※2期の方について、予診票は9歳の誕生日の翌月に送付しています。

【特例接種について】
次の方は、本来の接種対象年齢時点でワクチン接種自体が一時見合わせとなっていたため、不足回数分は、追加で接種が受けられます。
対象 平成19年4月1日以前に生まれた方
接種期間 20歳の誕生日の前日まで最大4回

◆麻しん・風しん（MR）予防接種

麻しん・風しんの1期は生後12月から24月に至るまでに1回接種し、2期は小学校就学前の1年間に1回接種します。
【令和5年度の2期】
対象 平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれの方
接種期間 令和6年3月31日(日)まで

◆子宮頸がん予防ワクチン

積極的な勧奨を控えていた間に定期接種の対象になっていた方も、特例接種の対象者として無料で接種できます。
【定期接種について】
対象 小学6年生～高校1年生の女子
接種期間 高校1年生の3月31日まで
【特例接種について】
対象 平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女子
接種期間 令和7年3月31日まで

～お子さんの慢性疾患治療に必要な医療費を助成～
小児慢性特定疾病医療費助成制度の継続申請を受け付けます

小児慢性特定疾病医療費助成制度は、児童等の慢性疾患のうち指定された病気の医療費の一部を助成することで負担の軽減を図る制度です。
現在受給者証を持っていて、引き続き治療が必要な方の継続申請を受け付けます。
対象 現在受給者証を持っていて
引続き治療が必要な20歳未満の方の保護者
申請期間 6月12日(月)～7月28日(金)
申請方法 申請書及び必要書類を本庄保健所へ
※詳しくは、本庄保健所から送付される案内をご覧ください。
★本庄保健所 ☎22・6481

健康長寿歯科健診を受診しましょう

埼玉県後期高齢者医療広域連合からのお知らせ

前年度に75歳または80歳になった後期高齢者医療被保険者を対象に、歯科健診を実施します。お口の健康は全身の健康につながります。疾病予防、健康の維持増進のため、ぜひ受診してください。
対象 次のいずれかに該当し、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方
・昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生まれ
・昭和17年4月2日～昭和18年4月1日生まれ
実施期間 7月1日(土)～令和6年1月31日(水)
※詳しくは、6月下旬に送付される受診案内をご覧ください。
★健康長寿歯科健診コールセンター ☎0120・941・869

