

今年の夏も暑くなりそうです…

徹底した熱中症対策をして夏を元気に過ごしましょう！

問 健康センター☎23-2191、高齢者支援課いきいき高齢者係

アラート個別配信

熱中症による死者数や緊急搬送者数の増加傾向を踏まえ、環境省は従来の「熱中症警戒アラート」に加えて、「暑さ指数」がさらに危険度の高い場合に発表する「熱中症特別警戒アラート」の運用を開始しました。市も防災無線や行政メールなどで情報提供をしますので、身近な方と声をかけあい、ふだん以上に熱中症を予防する行動をとってください。特に、65歳以上の高齢者の方は、暑さや水分不足に対する感覚機能、体温の調節機能が低下してくるため、より一層注意が必要です。熱中症を予防しながら、元気に夏を過ごしましょう。

環境省ではアラート等の個別配信サービスを提供しています。上記2次元コードからアクセスし、利用してください。

涼み処を開設します！ 6月1日～9月30日

★市の施設…開庁日の午前9時～午後5時
S&Dたまぐーセンター、各市民センター（青梅市民センターを除く）、市役所本庁舎

★地域サロン…開設日の午前10時～午後3時（詳細は高齢者支援課いきいき高齢者係へ）

※地域サロンの会場は、6面参照

★カインズ青梅インター店…午前9時～午後5時

熱中症予防のポイント！

・日中の外出を控え、エアコン等を利用する。

・のどの渇きを感じる前に1日1ℓ以上を目安に水分補給する。（特に起床時、就寝前、運動・外出の前後、入浴の前後）

・バランスのよい食事と十分な睡眠をとる。

・体調が悪いときは無理せず休み、早めに主治医に相談する。

・暑くなり始めの時期から無理のない範囲で適度に運動する。

健康コラム113

乳がんについて

市立青梅総合医療センター医長 平塚美由起

乳がんは、女性では40代と60代にピークがあり、女性のがん罹患率がトップのがんです。標準治療を行うことで、再発なく治せる可能性が高いがんでもあります。

乳がんの検診は40歳から2年に1度のマンモグラフィがお勧めです。よくマンモグラフィは痛いから受けたくないという声があります。もちろん、痛くない検査を目指して、マンモグラフィに代わる検査もたくさん開発されているのですが、検診においてマンモグラフィ以上にお勧めできる検査はまだないというのが現状です。

マンモグラフィは、乳がんの死亡率を減少させるために海外でも推奨されている唯一の検査です。マンモグラフィを撮影する放射線技師も、結果を読影・判定する医師も資格が必要です。だからこそ、どこで受けても差が出にくい検査です。したがって、2年に1度はこのマンモグラフィを受けることをお勧めしています。

もし、固くて痛くないしこりがある、茶色の分泌物が乳頭から出る等の症状があれば、専門の病院へご相談ください。日頃の健康管理の一環として、ご活用くださればと思います。

問 健康センター☎23-2191

お口のチェックをしておきましょう！！

妊婦歯科健診

日時 6月20日（木） 午後1時30分～3時30分

会場 健康センター2階 対象 妊娠中で安定期の方

内容 歯科健診、歯磨き指導

定員 先着10人（予約制）

持ち物 母子手帳、歯ブラシ

申し込み 電話☎23-2191でこども家庭センターへ

5歳児むし歯予防教室ビーバークラス

日時 7月6日（土） 午前10時～正午

会場 河辺市民センター 対象 5～6歳児（就学前）と保護者

内容 親子でおやつ作り、一人磨きの練習、むし歯菌検査 ほか

定員 先着8組（予約制）

持ち物 親子のエプロン・バンダナ、布巾、手拭き、歯ブラシ、タオル、甘くない飲み物

申し込み 2次元コードまたは電話☎23-2191でこども家庭センターへ

ミニ講座も同時開催

認知症を学び地域で支えよう

日時 6月23日（日） 午後1時30分～3時

会場 成木市民センター

対象 市民

内容 ①地域講座「認知症を学び地域で支えよう」
②ミニ講座「青梅市の防災対策（地震・風水害）」
③もの忘れ・介護個別相談会

講師 ①青梅成木台病院認知症疾患医療センター
②市防災課
③地域包括支援センターすえひろ

定員 先着30人（事前予約可）

申し込み 月～土曜日に電話☎33-4477で地域包括支援センターすえひろへ

19日は食育の日

食育月間

問 健康センター☎23-2191

「食育」とは、生きる上での基本であり、一人ひとりが食に関する正しい知識や自分に必要な栄養を選択する力を身に付けるだけでなく、生命の尊さを知り、食を通じて豊かな人間性を育むなど、多くの意味を備えています。

毎年6月は、食育推進の強化月間です。これを機会に、規則正しく食べることの意味など日々の食についてご家族やお友達と考えてみませんか。

食育アクセサリ

問 市自立センター☎32-1631 市障がい者福祉課庶務係

簡単なビーズアクセサリを楽しく作ります。

日時 6月19日（水） 午後1時30分～3時30分

会場 市自立センター

対象 市民

講師 旧ジャパンビーズクラフト協会認定講師 明田川冬子氏

定員 先着12人

※5月15日に参加した方は参加不可

申し込み 電話で自立センターへ

※留守番電話不可