

## 歯と口のチェックをしてみませんか？

6月4日(木)～10日(水)は「歯と口の健康週間」です。その一環として、歯の無料検診・相談会を行います。おもちゃがもらえるくじ引きや歯ブラシなどのプレゼントもあります。ぜひ家族みんなでご参加ください。

**内容** 歯の無料検診・相談、無料フッ素塗布、子ども・高齢者の良い歯の表彰・のみ込む力の検査  
**期日** 6月6日(土)  
**時間** 午後2～4時  
**場所** 市保健センター



問合せ 人吉球磨歯科医師会 (いりえ歯科医院 ☎22-2798)

## 5月31日は「世界禁煙デー」です

5月31日は、WHO(世界保健機関)で「世界禁煙デー」と定められています。また、厚生労働省では毎年5月31日～6月6日の期間を「禁煙週間」と定めています。

喫煙はがんをはじめ、循環器疾患、呼吸器疾患、2型糖尿病や歯周病など多くの病気と関係し、予防できる最大の死亡原因であることが分かっています。また、受動喫煙などで他人の健康状態にも影響を与えてしまいます。

現在、電子たばこや加熱式たばこが普及しています。新型たばこは体への影響が少ないと思われがちですが、煙が出ないからと言って決して安全ではな

く、含まれる有害物質で自身や周囲の人たちに健康被害を与えてしまう可能性が否定できません。この機会に、自身の健康と家族の健康に向き合い、喫煙習慣について見直してみませんか？

### たばこをやめたい人へ

自力での禁煙が難しいときは、禁煙外来を利用する方法もあります。本市にも、健康保険を利用し受診できる医療機関があります。熊本県のホームページに、禁煙治療に健康保険が使える医療機関の一覧を掲載しています。ぜひご活用ください。



▲県ホームページ

問合せ 健康増進係

## 6月の休日在宅医・当番薬局

受付時間：午前9時～午後5時

日	医療機関名	電話番号	薬局名	電話番号
7 (日)	堤病院附属九日町診療所	22-2251	さくら調剤薬局九日町店	22-2162
	堤病院附属九日町診療所小児科	22-2251		
14 (日)	浜田醫院	22-3415	人吉けんこう堂薬局	22-1020
	人吉医療センター小児科	22-2191	さくら調剤薬局医療センター前店	32-9657
21 (日)	ひとよし内科	24-1211	クスノキ薬局御薬園店	32-9183
	公立多良木病院小児科	42-2560	ユニスマイル薬局多良木いちご店	42-6888
			山口薬局	42-2123
28 (日)	ひとよし西村醫院	32-8290	クスノキ薬局あいだ店	32-8775
	増田クリニック小児科	22-3570	五日町薬局	23-6228
<b>救急病院</b>				
	外山胃腸病院	22-3221	球磨病院	22-3121
			愛生記念病院	22-6878

※受診前に病院に連絡してください。  
 ※変更になることがあります。病院に連絡がつかない場合は、市ホームページをご覧ください。市役所(☎22-2111)にご確認ください。(日曜・祝日対応可)



▲詳しくはこちら

**熊本県救急安心センター** (24時間365日受付)  
 ☎#7119 (15歳以上)  
**熊本県子ども医療電話相談** (平日：午後7時～翌朝8時、土曜は午後3時～、日曜・祝日は午前8時～)  
 ☎#8000 (15歳未満)

## 熱中症から体を守りましょう

熱中症は梅雨入り前の5月ごろから発生し、7月や8月が最も多くなります。近年の地球温暖化で極端に高温になる頻度が増えていて、国内の熱中症による死者は増加傾向にあり、その多くが65歳以上の高齢者という状況です。熱中症は屋内屋外とも発生し、屋内ではほとんどがエアコンを使用していなかったことが分かっています。

熱中症は命に関わるものですが、予防方法を知っていれば防ぐことができますので、いま一度予防行動を確認しましょう。

### 予防法

#### 1 熱中症(特別)警戒アラートをチェック!

危険な暑さが予測されるときに環境省から発令される「熱中症警戒アラート」はテレビやラジオ、SNSなどで発信されるので、情報を把握し熱中症予防のための行動を取りましょう。  
 ※気温が特に目立って高くなり、熱中症で重大な健康被害が起こる恐れがある場合は、「熱中症特別警戒アラート」が発令されます。



▲環境省熱中症予防情報サイト



▲環境省LINE公式アカウント

#### 2 適切にエアコンを使おう!

熱中症は夜でも起こります。昼夜問わずエアコンを使用して室温を調節しましょう。扇風機を併用すれば、効率よく冷気を循環させることができます。エアコンの機能が低下しないように、フィルターを定期的(2週間に1回)に掃除することも大切です。

#### 3 小まめに水分・塩分を取ろう!

喉が渇いていなくても意識して水分・塩分を取りましょう。  
 ・1日あたり1.2ℓを目安に水分を取る(10～15分おきに1口か2口飲む、1時間おきにコップ1杯、午前午後500mlペットボトル1本分ずつを飲みきるなどの目標を)  
 ・外出時には飲み物を持ち歩く  
 ・睡眠時、入浴時も発汗しているので、起床後、入浴前後に水分を取る  
 ・大量に発汗する状況では、経口補水液などで塩分を補給する



問合せ 健康増進係・保健総務係

### 症状

- めまい ○立ちくらみ ○手足のしびれ
- 足がつる ○気分が悪い ○頭痛 ○吐き気
- 嘔吐 ○体がだるい ○いつもと様子が違うなど

### 重症になると……

- 意識消失 ○けいれん ○体が熱い など
- ※自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう!



#### 4 声を掛け合い見守り合おう!

高齢者や子ども、持病のある人、肥満の人、障がいのある人などは熱中症になりやすい傾向があります。身近な人から、夜間を含むエアコンの使用や小まめな水分補給などを行うよう声を掛けましょう。

#### 5 暑さを避けよう!

外出時は涼しい服装で、日傘や帽子を使いましょう。屋外で暑さや疲れを感じたら、涼み処やクーリングシェルターを活用するなど、涼しい場所で休憩しましょう。



### どこも 涼み処を開設します

今年も厳しい暑さが予想されるため、市では、熱中症予防のため公共施設や民間施設を活用し、涼しい屋内で一時的に暑さをしのぐ場所「涼み処」と熱中症特別警戒アラート発令時に開設する「クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)」を市内各所に開設します。屋外で暑さを感じたら気軽にご利用ください。

※涼み処・クーリングシェルターに協力できる民間施設も募集しています!

**開設期間** ～10月21日(水)

※施設営業時間帯で一般開放



◀詳しくはこちら

のぼり旗と案内表示が目印です

