

# ホットな健康情報をお届け マイ健康通信



熱中症対策

## 暑い夏を乗り切ろう 熱中症にご注意を

熱中症の発生は、7～8月がピークで、消防庁によると、7月11日～17日の1週間に全国で3,099人が熱中症で救急搬送されています。

熱中症は、気温や湿度が高い環境の中で体内の水分・塩分のバランスがくずれたり、体温調節がうまくいかなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさのほか、重症になると、けいれんや意識の異常などを引き起こすものです。



### ◆熱中症を予防するために

- ◆バランスのよい食事をとり、体調を整える
- ◆自分のペースでこまめに水分補給をする  
(大量に汗をかいたときは塩分も補給する)
- ◆28℃を目安に、我慢せずエアコンや扇風機を利用する
- ◆風通しのよい服装や帽子、日傘を利用する
- ◆木陰や日陰で日よけ対策をする



### ◆熱中症かな?と感じたら…

熱中症かなと感じたり、熱中症を疑う人を見かけたら、次のとおり応急処置をとりましょう。

◆涼しい場所(日陰など)に移動し、衣服を緩めてエアコンや扇風機、うちわで身体を冷やす

◆氷水で冷やす場合は、動脈に近い場所(首、わきの下、脚の付け根など)を冷やす

◆飲めるようであれば、少しずつ水分と塩分を補給する

水分を自力で飲めない、水分をとっても症状が改善しない場合や、周りで意識がない(おかしい)、全身のけいれんなどの症状がある人を見つけた場合は、すぐに救急車を呼んでください。

熱中症を知って予防し、暑い夏を乗り切りましょう。

▶詳しくは、保健センター(☎65・0065)へ。



子宮頸がん検診

## 8月1日から 子宮頸がん検診の受診を

子宮頸がんは、子宮の入口である子宮頸部にできるがんのことで、ヒトパピロウイルス (HPV) の持続的な感染が原因と言われています。

HPVの感染は、ほとんどが性交渉によるものですが、誰でも感染する可能性があります。感染しても、ほとんどの場合は自然に排除されますが、排除されずに長期間感染が続いた場合に、子宮頸がんを発症することがあります。

定期的に子宮頸がん検診を受けることで、早期の発見と治療が可能です。

【実施期間】 来年1月31日(火)まで 【場所】 市内の実施医療機関ほか

【内容】 問診、視診、子宮頸部の細胞診と内診 【料金】 700円

【対象】 20歳以上の女性(平成9年3月31日以前生まれ)

【その他】 2年に1回の検診のため、27年度に受診した人は不可

【申し込み方法】 電話で保健センター(☎65・0065)へ。

乳幼児の教室・相談、心の健康相談

## 教室と相談 園保健センター(☎65・0065)

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	8月8日(月) 9時30分～11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談	なし	無料	不要
歯つばさマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児 H25.9.12～ 26.3.9生まれ	9月1日(木) 9時～10時45分	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着 20人	300円	22日(月)から電話で
	2歳児 H26.3.12～ 9.16生まれ					
離乳食教室	5～6か月児の保護者	8月26日(金) 14時～15時30分	離乳食の話と試食	先着 15人	無料	2日(火)から電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	8月29日(月) 9時～11時30分	妊娠中の相談 産後や子育ての相談	なし	無料	不要
心の健康相談室	市内在住の人	8月22日(月) 11時～15時45分	子育ての悩みや 人間関係、仕事の ストレス など	先着 3人	無料	2日(火)～ 19日(金)に 電話で

## 予防接種を受けましょう

麻しん・風しん

麻しん、風しんには特効薬がないため、予防接種が最も有効です。下記の予防接種対象者は、確実に予防接種を受けましょう。

### ◆乳幼児の定期接種対象者

【麻しん風しん1期】

1歳の誕生日～2歳の誕生日の前日まで

【麻しん風しん2期】

平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれの人

※小学校就学前の1年間に相当する人

※接種期限は平成29年3月31日(金)まで

### ◆大人も風しんの予防を

市では、風しんの抗体価が低い成人の接種費用の一部を助成。妊婦健診か府実施の抗体検査で抗体価が低かった人は予防接種を受けましょう。対象や接種期間はホームページで確認を。

▶詳しくは、保健センター(☎65・0065)へ。



## 第37代クイーンまいづるが決定 舞鶴の情報を全国に発信

第37代クイーンまいづるに海上自衛隊舞鶴地方総監部勤務の坂本美紀さん(21歳、余部下)、京都北部信用金庫勤務の神谷百合さん(27歳、愛宕浜町)、舞鶴市役所勤務の小嶋智沙さん(23歳、倉梯町)が選ばれました。

7月30日にマナイ商店街で行われたみなと舞鶴ちゃったまつり前夜祭で第36代クイーンまいづると交代。この日から1年間、市内・外のイベントで舞鶴の魅力を全国に発信します。



左から坂本さん、神谷さん、小嶋さん



小型ポンプ操法を行う与保呂消防団

AR動画 Aurasmaのアプリをかざすと動画が見れます。

## 操法大会に市内20団 正確性や迅速性を競う

7月3日、海上自衛隊舞鶴教育隊グラウンドで開催された第37回舞鶴市消防団消防操法大会。市内の消防団20個団、約500人が参加しポンプ車操法の部と小型ポンプ操法の部で、日頃の訓練の成果を競いました。ポンプ車操法の部では西消防団、小型ポンプ操法の部では与保呂消防団が優勝しました。

西消防団は、7月31日に丹波自然運動公園(京丹波町)で行われた京都府消防操法大会に出場しました。

## 「広報まいづる」の写真が動きます



皆さんに広報紙をもっと楽しんでいただくため、今月からAR(拡張現実)技術を活用したアプリをスマートフォンなどにインストールすることで、広報紙に掲載されている写真(一部)から動画を見ることができるようになりました。利用方法は次のとおりです。

▶詳しくは、広報広聴課(☎66・1041)へ。

※AR(拡張現実)とは、スマートフォンやタブレット端末などを利用して、現実の風景にさまざまな情報を重ね合わせて表示する技術のこと。写真にかざすと内容が動画で見ることが出来ます。

【注意事項】AR動画配信は予告なく終了する場合があります。また、スマートフォンやアプリケーションの不具合などについては対応いたしかねます。ご了承ください。

### 【利用方法】

1: アプリのインストール(英語表記)  
「App Store」か「Google Play」で「Aurasma」を検索。右上のアイコンのアプリをインストール。

2: アプリを起動  
位置情報を選択して、一番右までスクロールし「SKIP」をタップする。

3: 「maizurucity」をフォロー  
iOS 端末の人はアカウント登録が必要。舞鶴市のチャンネルを登録しないと動画が見れません。

4: 動画を見る  
Aurasmaのカメラ画面から写真を認識すると動画が動く。



SKIPはここ