

**特定健診・がん検診等を  
受けるだけで「ひだかカード」  
のポイントがたまる!!  
最大1事業1回300ポイント!  
(事業によって付与ポイントが変わります。)**



## 「健康づくりポイント事業」が 平成27年7月1日よりスタート!

特定健診、後期高齢者健康診査、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、前立腺がん、肝炎ウィルス、骨そしょう症、エキノコックス検査、健康まつり

町では、健（検）診受診率の向上と地域の経済活性化を目的として、町が指定する健診等を受診すると、ひだかカード会が発行する「ひだかカード」のポイントをプレゼントします。



「ひだかカード」

### 【対象者】

日高町に住民票のある方（ただし、健（検）診については、生活保護世帯、町民税非課税世帯、40歳無料健診対象者、無料クーポン券対象者、職域健診（学校共済、市町村共済など）において補助券等を利用した受診者は対象外となります。）

### 【内 容】

町で実施する集団検診や各医療機関における個別健診等を受診した方に、ひだかカード会が発行する「ひだかカード」のポイントを付与します。農協組合員の方で、人間ドックおよび巡回ドック等を受診される方も対象となります。健康まつりに来場された方には、来場ポイントを付与します。

### 【対象事業】

- ①特定健診（国保加入者のみ）・後期高齢者健康診査、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、前立腺がん、肝炎ウィルス、骨そしょう症、エキノコックス症検診
- ②健康まつり（来場ポイントを付与）

### 【手続き】

①町で実施する集団検診等（特定健診、各種がん検診、健康まつり）については、当日各会場でポイントを付与します。健診当日「ひだかカード」をご持参ください。「ひだかカード」をお持ちでない方には、「ひだかカード」の新規発行手続きも行います。

②町内または町外の医療機関で、町が委託した特定健診、各種がん検診を受診された場合は、医療機関等が発行する領収書と明細書、住所を確認できるものを持参の上、日高町役場健康福祉課、水・くらしサービスセンター、厚賀出張所、日高総合支所地域住民課まで手続きをお願いします。

### 【その他】

- ・今年度のポイント付与期限は、平成28年4月30日までです。

・健康づくりポイント事業は、平成27年7月1日より開始となっていますが、今年4月1日以降に受けた健(検)診についても、さかのぼって対象となりますので、後日保健師より連絡します。

・「ひだかカード」の取扱いについては、日高町商工会(01456-2-6301)へお問い合わせください。

【お問い合わせ】 ご不明な点等があれば、お気軽にお問い合わせください。

日高町役場 健康福祉課 電話01456-2-6183

日高総合支所地域住民課 電話01457-6-3173

## 熱中症 ～ご存じですか？予防・対処法～

熱中症の発生は7～8月がピークです。熱中症を正しく理解し、予防しましょう。

### 熱中症とは・・・

- 高温多湿な環境で、体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整ができなくなることで、体の中に熱がたまった状態です。
- 筋肉痛や大量の汗、さらには吐き気やだるさ、重症になると意識がなくなります。
- 気温や湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに慣れていないなどの個人の体調による影響が合わさると、熱中症の発生が高まります。

### 熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

#### ○水分を取りましょう！

日常的には水分だけでも良いですが、激しいスポーツや炎天下での作業で汗をかいた時は、一緒に塩分も取りましょう。

※塩分や水分摂取に注意が必要な方は、かかりつけの医師に相談しましょう。

のどが渴かなくてもこまめに水分を取りましょう。

特に、高齢者・障がい児や障がい者の方は心がけましょう。



#### ○熱中症になりにくい室内調整をしましょう！

扇風機やエアコンなどを上手に利用しましょう。

こまめな換気、打ち水、すだれなどで室温が上がりにくくなります。



#### ○体調に合わせて取り組みましょう！

通気性の良い、吸湿・速乾の衣類を着ましょう。

保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やしましょう。



#### ○出かけるときの準備も大切です！

日傘や帽子を用いましょう。

日陰に入ったり、こまめに休憩しましょう。

通気性の良い、吸湿・速乾の衣類を着ましょう。

熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。

熱中症になった場合も、適切な応急処置により救命することができます。

一人ひとりが、熱中症の正しい知識をもち、自分の体調の変化に気をつけるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけあって熱中症による健康被害を防ぎましょう。