

**クーリングシェルター
(指定暑熱避難施設)**

▶ **問合せ** 健康課
(Tel.23-8551)
ホームページID 203746240

熱中症による健康被害を防ぐため、クーリングシェルターを設置しています。クーリングシェルターは熱中症特別警戒アラートが発表された場合、市民に開放しますが、アラートが発表された日以外にも利用することができます。外出時のひと涼みする場としてぜひご活用ください。

実施期間 ▶ 6月1日(月)～10月31日(土)

公共施設

名称
新城市役所本庁舎 (1階情報カフェ)
新城まちなみ情報センター
新城図書館(ふるさと情報館)
しんしろ福祉会館 (新城市社会福祉協議会)
いきいきライフの館 (シルバー人材センター)
西部公民館(ちさと館)
西部福祉会館※
新城保健センター
市民センターほうらい
作手総合支所
つくで交流館

※熱中症特別警戒アラート発表時のみ開放

民間施設 ▶ 市ホームページをご覧ください。

その他

◆各施設の開館日・開館時間内で開放しています。

◆飲料は各自でご用意ください。

◆ご利用にあたっては各施設の指示に従ってください。

◆ご協力いただける民間施設を募集しています。詳細はホームページをご確認ください

ホームページID 649070131

▶ 熱中症を予防しましょう!

気候変動の影響により、国内の熱中症死者数は増加傾向が続いています。特に体温調節機能が低く、のどの渇きを自覚しにくい高齢者、体温調節機能が未発達な乳幼児、持病のある方、体調の悪い人は熱中症に注意が必要です。暑い季節は熱中症の予防を心がけましょう。

熱中症予防のポイント

① 水分と塩分の摂取
普段からこまめな水分補給をしましょう。1日に飲料としてとる水分は、1,200ml程度が目安となります。塩分も補給するために、0.1～0.2%の食塩水や、スポーツドリンクなどがおすすめです。

② 体内からの冷却
作業開始前や、休憩時間中に、体を冷やしましょう。保冷剤、アイスタオルなどの使用や、活動前の水分補給をしましょう。

③ 日常の健康管理
日頃から、バランスの良い食事・適度な運動・十分な睡眠を心がけましょう。

ママとパパの教室

【育児・交流編】(要申込)

▶ **問合せ** こども家庭センター
(Tel.23-7621)

日時 ▶ 7月29日(水)10:00～11:30

場所 ▶ 城北子育て支援センター

対象 ▶ 市内在住の妊婦とその家族

内容

◆赤ちゃんとのかわり方を体験しよう!

◆妊婦ジャケットを着てみよう!

申込 ▶ 電話か申込みフォームから申込み

持ち物 ▶ 母子健康

手帳、水分



▲申込みフォーム



集団がん検診(要申込)

▶ **問合せ** 健康課
(Tel.23-8551)
ホームページID 325839297

検診日時・場所

鳳来総合支所 ▶ 7月10日(金)◎

作手保健センター ▶ 7月3日(金)◎

今後の検診日時・場所

新城保健センター ▶

9月5日(土)★、11日(金)◎

10月16日(金)★

11月17日(火)◎

12月15日(火)◎

1月25日(月)★

2月5日(金)◎

※★は1日(胃がんは午前中のみ)、◎は午前中のみ実施

内容、費用

種類	費用
胃がん	500円
大腸がん	300円
前立腺がん	500円
子宮がん	500円
乳がん	500円(40歳代600円)
結核・肺がん	無料

申込 ▶ 電話か申込みフォームから申込み(先着順)



▲申込みフォーム

その他

◆同日に複数の項目を受けることができます。

◆同じ検診を複数会場へ申し込むことはご遠慮下さい。各検診(医療機関での受診を含む)は、1人につき年度に1回です。重複受診した場合2回目の検診費用は実費となります。