

<休日健診実施日>

◆問い合わせ先 保健課 ☎0859-54-5206

日時	場所	内容	予約締切
8月5日(日) 8時～	保健福祉センター だいせん	・健康診査 ・胃がん検診 ・肺がん検診 ・大腸がん検診 ・乳がん検診 ・子宮がん検診 ・前立腺がん検診 ・肝炎ウイルス検査	7月30日(月)
9月2日(日) 8時～	保健福祉センター なわ		8月27日(月)
11月4日(日) 8時～	中山農村環境改善 センター		10月29日(月)

休日健診を

実施します！

本年度も休日健診を実施します。平日に休みがとりにくい方も、ぜひこの機会に健診を受けられますようご案内いたします。

健康診査・胃がん検診・乳がん検診につきましては、事前に予約が必要です。保健課へご連絡ください。必要書類等は「平成24年度大山町各種健診(検診)について」をご参照ください。

熱中症を予防

しましょう！

梅雨明け後など、急に暑くなる日には熱中症が急増し注意が必要です。

熱中症を防ぐためには

◇暑さを避けましょう

- ・炎天下での外出は控える

- ・外出時には、日傘、帽子を使用する

- ・通気性・吸湿性のよい衣服を身につける

◇こまめな水分補給をしましょう

- ・のどが渇かなくても、こまめに水分補給をする

- ・たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給する

- ・室温が上がりにくい工夫をしましょう

- ・窓を開けて風通しをよくする

- ・すだれを使用する

- ・適度に扇風機やエアコンを利用する

- ◇暑さにそなえた体力づくりをしましょう

- ・ふだんからウォーキングなどで汗をかく習慣をつける

熱中症になったときの処置は

- ・涼しい場所へ避難させましょう

- ・衣服を脱がせ、身体を冷やしましょう

- ・水分・塩分を補給しましょう

- ・自力で水を飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

◆問い合わせ先 保健課
☎0859・54・5206

ふだんの暮らしを再点検

みんなで取り組もう「夏の省エネ」

夏はエネルギー消費量が増大する季節です。節電・省エネの実施は、電気代の節約にもつながります。

今年の夏も、省エネ対策に取り組んでみませんか？

省エネチェックポイント

エアコン

□設定は28℃に。冷房温度を1℃上げると約10%の省エネです。冷房中に扇風機などを併用すれば、高めの温度設定でも涼しく感じられます。よしずやすだれなどで日差しをさえぎると節電効果がさらにアップします。

□フィルターの目詰まりは、冷房効果が下がってしまいます。2週間に1度を目安に掃除してください。

冷蔵庫

□ものを詰め込み過ぎない。

□冷蔵庫の扉の開閉回数を減らしたり、季節に合わせて設定温度を適切に設定しましょう。

～6月から9月は夏季の省エネキャンペーン～

省エネは小さな行動の積み重ね

本町では、「大山町地球温暖化対策実行計画」を策定し、環境に配慮した取り組みを行っています。冷暖房の設定基準を設定し、節電、消灯、紙の両面使用や裏面使用など小さな積み重ねを心がけています。また機器更新・導入の際には省エネとなる機器の導入に努めています。また、クールビズの奨励やつる性植物によるグリーンカーテンを設置するなど省エネへの関心を持っていただく取り組みも行っていきます。

テレビ

□つけっぱなしにしない。使わないときは主電源を切りましょう。

照明

□こまめな消灯を。不要な照明を消すと5%の省エネです。

その他

□待機電力をカットしましょう。使わない電気機器はコンセントからプラグを抜いておくことが大事です。

□消費電力の大きい洗濯乾燥機など、タイマー機能を使って使用する時間帯を工夫してみましょう。

