



## 感染症予防下での熱中症対策

今年の夏も、引き続き感染症対策を行いながら、熱中症予防も心がけましょう。

- 1 **暑さを避けましょう** 換気扇や窓開放で換気をしながら、エアコンを活用しましょう。
- 2 **小まめに水分補給をしましょう** のどが渇く前に水分補給を心がけましょう。
- 3 **適宜マスクを外しましょう** 屋外で人と2メートル以上の距離を確保できるときはマスクを外しましょう。
- 4 **健康管理を行いましょう** 毎日体温測定と健康チェックを行いましょう。



## 乳がん・子宮頸がん検診を受診しましょう

現在は、2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が「がん」で亡くなる時代です。

集団健康診査または指定医療機関で使用できる乳がん・子宮頸がん検診の無料クーポン券を6月上旬に対象者へ送付しています。

がんの早期発見のため、検診を受診しましょう。なお、事前予約が必要です。

また、集団健康診査は11月20日(土)まで実施します。

### 無料クーポン対象者

米原市に住民登録があり(4月20日時点)、以下に該当する人

乳がん検診

昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生まれ

子宮頸がん検診

平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれ

### 無料クーポン有効期限

令和4年3月31日まで

## レシピ紹介 ナスとトマトのレモンサラダ

旬のナスとトマトをたっぷり使ったサラダです。

1日に必要な野菜は350gですが、1人当たり160gの野菜を摂ることができるレシピです。

しっかり野菜を食べ、ビタミン・水分を補給し、暑い夏を乗り切りましょう！

### 材料(2人分)

- ナス …………… 3個
- トマト …………… 1個
- ツナの水煮缶 … 1缶
- バジル(あれば) 12枚
- レモンドレッシング
- レモン汁 …… 大さじ1
- オリーブオイル 大さじ2
- 塩 …………… 小さじ1/4
- こしょう …………… 少々

### 作り方

- ①ナスはへたを切り、1cmの輪切りにして茹でる。茹で上がったら、冷水で冷ます。
  - ②トマトのへたを切り、1cm角に切る。
  - ③ツナの水煮は汁を切って軽くほぐす。
  - ④冷ましたナスを軽く搾って汁気をとる。
  - ⑤ボールにナス、トマト、ツナ、ドレッシングを加え、和える。
  - ⑥器に盛り、バジルを散らし完成。
- \*1人分の栄養量:170kcal、塩分0.9g

## 健康教室「メンタルヘルスと人との繋がり」

日 時 7月8日(木)13時30分～

場 所 米原市役所本庁舎 コンベンションホール

講 師 長浜赤十字病院 精神科 <sup>にし やすたか</sup> 西 泰孝 先生

☎ 湖北医師会 ☎ 0749-65-3600

予約  
不要

## 7月の救急医療

— 休日に具合が悪くなったとき —

休日の内科・小児科の救急医療は、当番制で対応しています。

感染症対策のため、受診前に必ず電話連絡をし、マスクの着用・健康保険証・お薬手帳・母子健康手帳などをお忘れなく。

医療体制		7/4 (日)	7/11 (日)	7/18 (日)	7/22 (木・祝)	7/23 (金・祝)	7/25 (日)
第一次 医療体制 (比較的軽症など)	長浜米原休日急患診療所 (長浜市宮司町1181-2 ☎0749-65-1525) 受付時間 8時30分～11時30分 12時30分～17時30分	○	○	○	○	○	○
第二次 医療体制 (重症など)	診療時間 8時30分～ 翌朝8時30分	日赤	日赤	日赤	日赤	日赤	日赤
	子どもの場合 上記以外	市民	日赤	市民	日赤	市民	日赤

小児救急電話相談 短縮ダイヤル#8000 ☎077-524-7856

●相談日時 平日・土曜日18時～翌朝8時/日曜日・祝日 9時～翌朝8時

●対象者 県内在住の15歳以下のお子さんとその家族

こどもの救急ウェブサイト <http://kodomo-qq.jp/>

日赤 …長浜赤十字病院  
市民 …市立長浜病院