



お知らせ

受診していない人はこの機会に受診してください

今年度最後の集団がん検診を実施します



◆電話予約 ☎ 22-9653

受付時間：平日の午前8時30分～午後5時15分

◆ウェブ予約

右の二次元コードから予約してください。

【と き】 3月7日(土)

午前9時30分～11時30分



予約フォーム

【ところ】 ゆめぼりすセンター

【内 容】 胃がん、大腸がん、子宮がん、乳がん

【対象者】 検診日に伊賀市に住民登録があり、対象年齢に該当する人

※予約は定員に達し次第、終了となります。

※今年度中に同じ内容のがん検診を受けた人は受診できません。

※各検診の詳しい注意事項は市ホームページをご覧ください。

◆医療機関で受けられる検診

胃がん・大腸がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん検診は、2月28日(土)まで市内医療機関で受診できます。医療機関でがん検診を受ける場合は、直接医療機関へ申し込んでください。

内 容	対象年齢	自己負担金	
		74 歳以下	75 歳以上
胃がん	20 歳以上	1,800 円	800 円
大腸がん	20 歳以上	800 円	500 円
子宮がん	20 歳以上の女性	1,400 円	500 円
乳がん（マンモグラフィ）	30 歳以上の女性	1,600 円	800 円



お知らせ

水道管の冬支度をしましょう



☎ 水道の修繕など 水道工務課 ☎ 24-0002 FAX 24-0006
○ 検針・閉開栓・料金など 上下水道お客様センター ☎ 24-0013 FAX 24-0007
○ 給水などの申し込み・漏水・濁水・水道メーターの取り換え・埋設管路に関することなど 上下水道お客様センター ☎ 24-3969 FAX 24-0007

気温がマイナス4度以下になると水道管の水が凍るといわれています。1月から2月にかけて、水道管の凍結や破損事故などが多く起こります。このような事故を防ぐため、水道管の凍結防止対策をお願いします。

◆防寒材を取り付けましょう

むき出しになっている水道管や蛇口に、保温材・古い毛布・布きれなどを巻きつけ、その上に保温材などが濡れないようにビニール袋などで覆い、テープなどを巻いて保護してください。



◆水道管が凍って水が出ないとき

凍ったと思われる水道管の露出した部分に、タオル

などをかぶせ、その上からゆっくりとぬるま湯をかけてください。急に熱湯をかけると、水道管や蛇口が破損することがありますので注意してください。

◆水道管や蛇口が破損したとき

量水器（メーター）のそばにある止水栓を止めてください。止水栓がわからなかったり、止められないときは、破損した部分に布やテープなどを巻きつけて応急措置をし、伊賀市指定給水装置工事事業者へ修理工事を依頼してください。

※量水器より内線（宅内）側で、破損（漏水）により発生した水道の料金は本人負担となります。

※伊賀市指定給水装置工事事業者については、「伊賀市くらしのガイドブック」やホームページをご覧ください。

※この時期に長期間留守にする場合は、止水栓を閉めるなどの対応をお勧めします。



お知らせ

冬の入浴中の事故に要注意

ヒートショックに気をつけて！



☎ 伊賀消防署管理課 ☎ 24-9120 FAX 24-3544

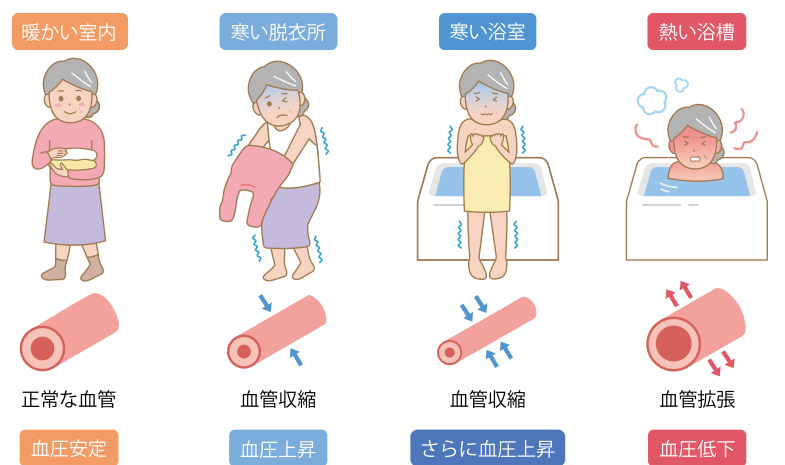
寒い日に入浴中に気を失い、浴槽で溺れたという話を聞いたことはありませんか？それは、「ヒートショック」によるものかもしれません。

高齢者で入浴中に溺れて亡くなる人は、交通事故で亡くなる人より多いと言われていて、特に注意が必要です。入浴中の事故を防ぐポイントを紹介します。

ヒートショックとは

温度の急激な変化で血圧が大きく変動することで、身体の不調（失神、心筋梗塞など）を引き起こす健康被害のことです。

例えば、暖かい部屋から寒いところへ移動すると、寒冷刺激により血管が縮まり血圧が一気に上昇します。その後、体が温まり、血管が広がることで急激に血圧が下がります。また、入浴後の脱衣所が寒いと血圧が上昇するなど、急な温度変化が原因となります。



リスクが高い人

高齢者：生理機能の低下により、体温や血圧の変動を起こしやすい。

高血圧：血圧が急激に上下することによる低血圧が起きやすく、意識障害を起こす危険性がある。

糖尿病・脂質異常症：動脈硬化や、血管壁のコレステロールにより、脳卒中、心筋梗塞を起こす危険性がある。

ヒートショックを防ぐには

入浴中の事故は、持病や前兆がなくても起こるおそれがあります。家族みんなで次の対策を心がけましょう。

◆入浴時

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく。
- 入浴前に家族にひと声かける。
- 湯温は41℃以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする。
- 浴槽から急に立ち上がらない。
- 食後すぐや飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける。

◆トイレ

- 便座は暖房装置や便座カバーを使う。
- 夜間は上着や靴下を身につける。

◆脱水防止

- 寒い時期でもこまめに水分補給をする。

◆生活習慣

- 適度な運動やバランスのよい食事、規則正しい生活を送る。

事故が起きたら 119 番

- 浴槽の中で気を失っていたら、まず湯を抜いて浴槽から引き上げてください。人手がなく引き上げられない場合は、湯を抜いて救急車を呼んでください。
- 呼びかけて反応がいつもと違う場合や、呼吸が弱い場合は救急車を呼んでください。
- 反応がなく、普段通りの呼吸がない場合は、救急車が来るまで心肺蘇生法（胸骨圧迫・人工呼吸）を続けてください。
- ろれつが回らない、体の一部に力が入らない、頭や胸に痛みがある場合も、迷わずに救急車を呼んでください。