



熱中症から体を守りましょう

7～8月は、熱中症発症のピークとなります。熱中症は、高温多湿の環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能が低下したりして体内に熱がこもった状態をいいます。屋外だけでなく室内でも発症し、症状は、筋肉痛や大量の発汗、吐き気、倦怠感などで、重症化すると意識障害なども引き起こします。熱中症を正しく理解し、適切な予防と処置を行いましょ。

■予防方法

水分・塩分を補給する

- のどの渇きを感じる前に水分を補給する
- 大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクなどで、塩分の補給をする

体の蓄熱を避ける

- 通気性・吸湿性・速乾性のよい衣服を着る
- 保冷剤、冷たいタオルなどで、体を冷やす

室内の温度を調節する

- 扇風機やエアコンで温度を適温に保つ
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する
- 室温をこまめに確認する

直射日光を避ける

- 日傘や帽子を使用する
- 日陰でこまめな休憩をとる



Health and Fitness



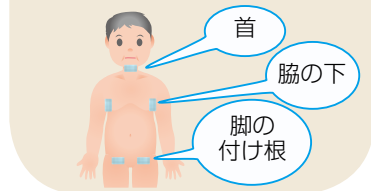
● 保健センター 89-0610
 詳しい情報は

■早期の処置

症状を感じた時は、早めに涼しい所に移動したり、体を冷やしたりするなど適切な処置を行いましょ。また、自力で水が飲めない、意識がない人がいる場合は、すぐに救急車を呼びましょ。

効果的な体の冷やし方

太い血管が通っている首、脇の下、脚の付け根を冷やすと効果的に体温を下げるすることができます。



夏野菜で熱中症予防

トマトやピーマンなどの夏野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラルが豊富に含まれています。この栄養素は汗と一緒に失われやすいため、積極的に食べ、暑い夏を乗り切りましょ。

こころの健康講演会

日時 ▶ 7月28日(木) 13:30～15:30

会場 ▶ 勤労福祉会館

講師・内容 ▶ エンパワーコミュニケーション・心元気

配達人 鎌田敏さんによる「自らを癒すコツ～人生

はこころのあり方ひとつでガラリと変わる～」と題した講演

定員 ▶ 200人

申込 ▶ 電話で、保健センターへ

検診車によるがん検診(前期)

申込 ▶ 7月27日(水)から先着順に受付。直接または、電話(95-0075)で、保健センターへ

その他 ▶ 申込をした方には、後日郵送で、詳細をお知らせします。乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検診の受診間隔は、2年に1回です。また、午後の検診は女性だけです

内容	対象	負担金
結核・肺がん検診	15歳以上の方	1,000円
胃がん検診	40歳以上の方	1,700円
大腸がん検診	40歳以上の方	300円
乳がん検診 (マンモグラフィ)	40歳以上の女性	1,500円
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	1,100円
前立腺がん検診	50～69歳の男性	500円
骨粗しょう症検診	30歳以上の方	500円

期 日	会 場	
	午 前 (全項目)	午 後 (結核・肺がん・大腸がん・ 乳がん・子宮頸がん・ 骨粗しょう症検診だけ)
8月	19日(金)	いかまい館
	28日(日)	保健センター
	29日(月)	保健センター ※
9月	1日(休)	桜ヶ丘ミュージアム
	2日(金)	小坂井生涯学習会館
	3日(土)	保健センター
	6日(火)	御津福祉保健センター
	7日(水)	音羽福祉保健センター

※8月29日(月)の午前は、1歳から未就学児までを対象とした託児があります。希望する方は、検診と一緒に申し込みをしてくださ

すくすく広場

会場 ▶ 保健センター ☎89-0610

教室・相談など	受付日時	対象	備考
パパママ教室(おふる講座)	8月 1日(月) 13:15~13:30	妊娠中の方と家族	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
パパママ教室(安産準備講座)	8月19日(金) 9:30~ 9:45	妊娠中の方と家族	
女性のための歯っぴー教室	8月26日(金) 13:15~13:30	妊娠希望者・妊娠中・産後1年未満の方と家族	
妊産婦歯科健診	8月 8日(月)・22日(月) 13:15~13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	
モグモグ教室	8月18日(木) 9:45~10:00	平成28年 3月 1日~15日生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、スプーン、筆記用具を持って会場へ
	8月25日(木) 9:45~10:00	平成28年 3月16日~31日生まれの子ども	
親子ピタ・コチョコ教室	8月10日(水) 9:45~10:00	平成27年11月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
もうすぐ3歳!知っ得教室	8月24日(水) 9:45~10:00	平成25年 9月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
子ども栄養相談	8月 12日(金) 13:30~14:30~	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)
子ども発達相談	8月 16日(火) 9:30~10:30~	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)

教室・相談	受付日時	会場	対象	備考
ママのための健康体操教室	8月 3日(水) 9:45~10:00	御津福祉保健センター	平成28年1月生まれの子どもと母	希望する日程を選んで、母子手帳、タオル、飲み物を持って会場へ
	8月 4日(木) 9:45~10:00	いかまい館		
育児相談	8月 3日(水) 9:30~10:30	いかまい館	乳幼児と保護者	当日、母子手帳を持って会場へ
	8月 9日(火) 9:30~10:30	小坂井生涯学習会館		
	8月17日(水) 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	8月22日(月) 9:30~10:30	保健センター		
	8月24日(水) 9:30~10:30	御津福祉保健センター		

● 乳幼児健診(受付時間) 13:00~13:30 / 会場 ▶ 保健センター

健診	期日	対象の子ども	備考
4か月児健診	8月 9日(火)	平成28年 3月21日~ 3月31日生まれ	当日、バスタオルを持って会場へ。ブックスタート(読み聞かせ)もあります
	8月18日(木)	平成28年 4月 1日~ 4月10日生まれ	
	8月30日(火)	平成28年 4月11日~ 4月20日生まれ	
1歳6か月児健診	8月 3日(水)	平成27年 1月21日~ 1月31日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります
	8月17日(水)	平成27年 2月 1日~ 2月10日生まれ	
	8月24日(水)	平成27年 2月11日~ 2月20日生まれ	
2歳児歯科健診	8月 5日(金)	平成26年 7月21日~ 7月31日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布希望の場合は640円が必要です
	8月19日(金)	平成26年 8月 1日~ 8月10日生まれ	
	8月26日(金)	平成26年 8月11日~ 8月21日生まれ	
3歳児健診	8月 4日(木)	平成25年 4月21日~ 4月30日生まれ	当日、目と耳の検査票(自宅で実施したもの)、採尿容器(容器は事前に郵送。当日朝に採尿)を持って、会場へ
	8月16日(火)	平成25年 5月 1日~ 5月10日生まれ	
	8月31日(水)	平成25年 5月11日~ 5月20日生まれ	

※共通の持ち物として、母子手帳、赤ちゃんノートの健康診査票、筆記用具

けんこう広場

会場 ▶ 保健センター

教室・相談など	日時	対象	備考
健康相談	8月 8日(月) 9:00~12:00	健康・生活習慣の相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
こころの健康相談	8月10日(水) 9:30~11:40	こころの相談をしたい方	電話で、こころの電話相談専用電話(95-0783)へ(要予約)。電話相談も可
	8月22日(月) 13:30~15:40		
オリジナル健康体操講習会	8月25日(木) 10:00~11:30	市内に在住の方	当日、室内靴、タオル、飲み物を持って会場へ
食べ方と栄養相談	8月29日(月) 9:30~11:30	食生活の相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
楽ちん栄養バランス教室(ばっちりコース)	8月30日(火)・9月6日(火)・13日(火) 10:00~11:30	食事の適量を学びたい方	電話で、保健センターへ(要予約)