# ほけん コーナー
Health and Fitness

●保健センター ☎89−0610
詳しい情報は 豊川市　保健 検索

保健師だより

## 熱中症にご用心!

本格的な夏を迎えるこの季節は、高温多湿な環境に体が適応できず、熱中症の危険が高まります。熱中症は室内でも起こります。少しでも熱中症と思われる症状があるときは、運動や作業をやめ、涼しい場所に移動したり、水分補給をしたり、体を冷やしたりしましょう。また、症状が改善しない、水分摂取ができないなどの重篤な場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

### check! 熱中症のサイン

□めまいや顔のほてり
めまいや立ちくらみ、顔のほてり、腹痛、意識が遠のくなど

□筋肉の痛みやけいれん
手足の筋肉がつる、けいれんする、硬くなるなど

□体のだるさや吐き気
体がぐったりして力が入らない、吐き気、おう吐、頭痛など

□発汗の異常
汗が止まらない、逆にまったく汗をかいていないなど

□皮ふの異常
体温が高く、皮ふがとても熱い、赤く乾いているなど

□ひきつけ、歩行困難
ガクガクとひきつけを起こし、まっすぐ歩けないなど

□意識障害
呼びかけても反応しない、おかしな返答をするなど

## 検診車によるがん検診(前期)

**費用**▶1項目につき500円
**申込**▶7月26日㈭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。WEB予約サービスでも受付
**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

WEB予約サービスはこちらから
市ホームページ

| 検診項目 | 対　象 |
|---|---|
| 結核・肺がん検診 ※ | 15歳以上の方 |
| 胃がん検診 | 40歳以上の方 |
| 大腸がん検診 | 40歳以上の方 |
| 乳がん検診(マンモグラフィ) | 40歳以上の女性 |
| 子宮頸がん検診 | 20歳以上の女性 |
| 前立腺がん検診 | 50〜69歳の男性 |
| 骨粗しょう症検診 | 30歳以上の方 |

※結核・肺がん検診では、喫煙状況に応じて、追加で喀痰(かくたん)検査を行います

| 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 | 21日㈫ | 桜ヶ丘ミュージアム | — |
| | 30日㈭ | 小坂井生涯学習会館 | — |
| 9月 | 9日㈰ | 保健センター | 保健センター |
| | 11日㈫ | 保健センター ※ | — |
| | 12日㈬ | いかまい館 | — |
| | 13日㈭ | 音羽福祉保健センター | — |
| | 15日㈯ | 保健センター ※ | 保健センター |
| | 19日㈬ | 御津福祉保健センター ※ | — |
| | 22日㈯ | 保健センター | — |
| | 24日㈪ | 保健センター | — |

※9月11日㈫・15日㈯・19日㈬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んでください

## こころの健康講演会

**日時**▶7月27日㈮13:30〜15:30
**会場**▶勤労福祉会館
**講師・内容**▶名古屋経済大学人間生活科学部特任教授・黒川淳一さんによる「プロが伝える!うつ病と運動のよい関係」と題した講演
**定員**▶200人
**申込**▶電話で、保健センターへ

適度な運動は心もリラックスさせてくれます。心の健康に関心のある方は、ぜひ、参加してみてください。

講師 黒川 淳一 さん

## 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 |
|---|---|---|---|---|
| 女性のための歯っぴー教室 | | 8月24日(金)13:15〜13:30 | 妊娠を希望する方、妊娠中・産後1年未満の方と家族 | 当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ |
| もうすぐパパママ教室 | おふろ編 | 8月 6日(月)13:15〜13:30 | 妊娠中の方と家族 | |
| | 生活編 | 8月17日(金) 9:30〜 9:45 | | |
| 子育て安心教室(こころ編) | | 8月 7日(火) 9:45〜10:00 | 妊娠中・産後6カ月未満の方と家族 | |
| 妊産婦歯科健診 | | 8月27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10日(金) 9:45〜10:00 | 平成30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、大人用スプーン、筆記用具を持って会場へ |
| | | 8月24日(金) 9:45〜10:00 | 平成30年 3月16日〜31日生まれの子ども | |
| 親子ピタ・コチョ教室 | | 8月 8日(水) 9:45〜10:00 | 平成29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15日(水) 9:45〜10:00 | 平成27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10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21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 1日(水) 9:45〜10:00 | 御津福祉保健センター | 平成30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 2日(木) 9:45〜10:00 | いかまい館 | | |
| 育児相談 | 8月 1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22日(水) 9:30〜10:30 | 御津福祉保健センター | | |
| | 8月27日(月) 9:30〜10:30 | 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 8日(水) | 平成30年 3月21日〜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21日(火) | 平成30年 4月 1日〜10日生まれ | |
| | 8月30日(木) | 平成30年 4月11日〜20日生まれ | |
| 1歳6か月児健診 | 8月 9日(木) | 平成29年 1月21日〜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23日(木) | 平成29年 2月 1日〜10日生まれ | |
| | 8月28日(火) | 平成29年 2月11日〜20日生まれ | |
| 2歳児歯科健診 | 8月 3日(金) | 平成28年 7月11日〜20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17日(金) | 平成28年 7月21日〜31日生まれ | |
| | 8月31日(金) | 平成28年 8月 1日〜10日生まれ | |
| 3歳児健診 | 8月 1日(水) | 平成27年 5月 1日〜10日生まれ | 当日、自宅で実施した目と耳の検査票と、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(木) | 平成27年 5月11日〜20日生まれ | |
| | 8月24日(金) | 平成27年 5月21日〜31日生まれ | |
| | 8月29日(水) | 平成27年 6月 1日〜10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 |
|---|---|---|---|
| こころの健康相談 | 8月 8日(水) 9:30〜11:40 | 心の健康に関する相談をしたい方 | 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27日(月)13:30〜15:40 | | |
| 健康相談 | 8月13日(月) 9:00〜12:00 | 健康・生活習慣に関する相談をしたい方 | 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3回コース) | 8月22日(水)・29日(水)、9月5日(水)(全3回)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) |
| はじめる健康体操教室 | 8月24日(金)13:30〜15:00 | 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28日(火) 9:30〜11:30 | 食生活に関する相談をしたい方 | 電話で、保健センターへ(要予約) |