

熱中症に気を付けてください

ID1001446

症状について

- 軽度**
めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、手や口のしびれ、脈が速い、顔色が悪いなど
- 中度**
頭痛、吐き気、体がだるいなど
- 重度**
顔が赤い、意識障害(言動がおかしい、肩をたたいても応答がない、意識がない)、全身のけいれん、真っすぐ歩けない、ぐったりしているなど

応急処置について

- 涼しいところで足を高くして体を休ませたり、衣服を緩めたりしてください。また、症状に応じて、次の処置をしてください。
- 軽度**
水分、塩分を補給する
 - 中度・重度**
水や氷で首、脇の下、足の付け根を冷やす。救急車を呼び
※意識がないときは無理に水分を飲ませない

予防のポイント

- ・炎天下の外出は控える。外出する場合は、日傘や帽子を使う
- ・室内では風通しをよくしたり、エアコンや扇風機を利用したりする
- ・襟や袖が開いた白っぽい服装を心掛ける
- ・適度な食事、睡眠をとり、体調を整える

熱中症は「ちょっと調子が悪い」「気分がよくない」などの状態を放置しているうちに、症状が深刻になってしまふことがあります。「ちょっとおかしいな」と思ったら、すぐに涼しい所で水分(イオン飲料など)を摂取して休むようにしましょう。



各種相談・教室

※全て無料。祝休日を除く

名称	日時	場所	内容	その他
健康相談	水曜、午前9時～11時	保健センター	保健師による相談	母子健康手帳・健康手帳のある方は持参。予約不要
	火曜、午前9時～11時	保健センター-祖父江支所		
食生活相談	随時	保健センター	食生活に関する相談	電話予約が必要
医師健康相談	8月22日(月)、午後1時30分～3時		医師による相談	8月15日(月)までに電話予約が必要

名称	日時	場所	対象	内容
すくすく広場(身体計測の日)	9月7日(水) 午前9時30分～11時	保健センター	奇数月生まれの乳幼児	保護者による身体計測、子育てネットワークによる親子遊び 持 母子健康手帳
ママパパ教室	9月3日(土) 午前9時45分～11時30分		妊娠8カ月までの妊婦と家族	妊娠中の生活・栄養・歯科保健・保育の話 定 24人(先着) 持 母子健康手帳、筆記用具 申 8月2日(火)～26日(金)に、健康推進課へ
プレママごはん	9月9日(金) 午前9時30分～11時30分		妊婦(配偶者の参加も可)	健康的な食生活に関する講話など 定 10人(先着) 持 母子健康手帳、筆記用具 申 8月3日(水)～9月2日(金)に、健康推進課へ
離乳食教室	①9月2日(金) 午前10時15分～正午		保健センター-祖父江支所	5～6カ月の子を持つ方
	②9月14日(水) 午前10時15分～正午			

基本健康診査

ID1004979

- 時 9月2日(金)・7日(水)・12日(月)・21日(水)・27日(火)・29日(木)・10月4日(火)・8日(土)
- 受付時間 午前9時15分～11時15分
- 場 保健センター ※9月7日(水)は下津市民センター、9月29日(木)は保健センター-祖父江支所
- 対 市内在住で健診時、15歳～39歳の方(39歳で医療保険者が行う特定健診の対象者はそちらを優先してください)
- 定 各100人(先着)
- 内 診察、尿検査、身体計測、血圧測定、血液検査など
- 申 8月1日(月)から、電話で健康推進課へ
- 他 結果は後日、結果説明会で伝えます



乳がん検診(集団実施)

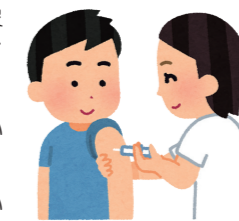
ID1004969

- 時 ①9月3日(土)②9月29日(木)③10月21日(金)
- 場 ①②保健センター ③保健センター-祖父江支所
- 対 クーポン券対象者(4月1日現在で40歳の方)、市内在住で和暦が偶数年生まれの検診時40歳以上の女性
- 定 各110人(抽選)
- 内 マンモグラフィ
- ¥1,000円(70歳以上の方、65歳以上の後期高齢者医療受給者、生活保護受給者、クーポン券対象者は無料)
- 申 8月1日(月)～5日(金)(必着)に、往復はがきの往信裏に住所・氏名・生年月日・第1希望日現在の年齢・電話番号・希望日(第3希望まで)を、返信表に住所・氏名を記入の上、健康推進課へ。公開抽選の後、結果をはがきでお知らせします。空きのある場合は、8月16日(火)から電話で健康推進課へ(先着)

若い世代の方へ 新型コロナウイルスワクチン3回目のご検討を

ID1008898

新型コロナワクチン3回目接種の対象になるのは、2回目のワクチン接種の終了後5カ月以上経過した12歳以上の方です。現在、若い世代のワクチン接種率は低い状況となっていますが、世代に関わらず、感染してしまうと重症化や長引く症状(いわゆる後遺症)が現れる場合があります。



ワクチンを接種すると新型コロナウイルス感染症に対する血中の抗体価が高くなることや、多様な変異に対する抗体ができることも報告されており、3回目のワクチン接種を行うことで再び感染予防効果が向上します。

3回目の接種が受けられるのは令和4年9月30日(金)までの予定ですので、ご自身の健康だけではなく、家族や友人など大切な人を守るためにも接種をご検討ください。

平日 病院へ行けない女性の皆さんへ 日曜マンモグラフィ検査

- 時 8月21日(日)、午前9時～正午
- 場 市民病院
- 定 24人(先着)
- 内 マンモグラフィ(乳房レントゲン撮影) ※触診、超音波検査はありません。結果は後日郵送します
- ¥4,400円 ※市の乳がん検診対象者は1,000円
- 申 8月9日(火)～17日(水)の平日、午後1時～5時に電話で市民病院外科受付(☎32-2111)へ。市民病院のホームページからも申し込み可

妊産婦・成人歯科健康診査

ID1004979

- 時 9月9日(金) 午後1時～2時
- 場 保健センター
- 対 市内在住の妊産婦、20歳以上の方
- 定 20人(先着)
- 内 歯科健康診査、歯みがき指導
- 持 歯ブラシ、コップ、手鏡、タオル、母子健康手帳、健康手帳(ある方のみ)
- 申 8月3日(水)～9月2日(金)に、健康推進課へ

がん検診無料クーポン券対象の方へ 検診はお済みですか

ID1004969

- 特定の年齢に達した方に、がん検診無料クーポン券と検診手帳を5月下旬に送付しました。有効期限内に受診してください。
- 対 子宮頸がん検診…4月1日現在20歳の方、乳がん検診…4月1日現在40歳の方