



近藤 紗彩ちゃん(一歳)

健康ガイド

健康ガイドの情報は、メール配信サービスで配信しています。
t-ogaki@sg-m.jp に空メールを送ると、登録できます。



申し込みの受け付け時間は、午前8時30分からです（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）。

なお、人間ドックや職場などで受診機会のある人は、対象になりません。

また、次の人は一部の検診を除き、無料になりますので、申し込み時にお知らせください。①70歳以上の人 ②生活保護を受けている人や市民税非課税世帯の人等 ③65～69歳の身障手帳1～3級、療育手帳B1以上または精神障害者保健福祉手帳1・2級を持つ人。※生活保護を受けている人や市民税非課税世帯の人等は、身分証明書と印鑑を持参の上、保健センターで事前に手続きをしてください。

〈大垣地域〉

大垣市保健センター (☎75-2322)

| 健診・検診名 | 対象 | とき | ところ | 備考 | 料金 | 申込 |
|------------|--|--|--------|-----------------------------|------|-------|
| 10か月児健康診査 | 平成27年9月1日～10日生まれの子 | 8/2(火) <受付> 13:00～13:30 | 保健センター | 【持ち物】母子健康手帳、「つくしっ子」の中の健康診査票 | 無料 | 不要 |
| | 平成27年9月11日～20日生まれの子 | 8/3(水) <受付> 13:00～13:30 | | | | |
| | 平成27年9月21日～30日生まれの子 | 8/4(木) <受付> 13:00～13:30 | | | | |
| 1歳6か月児健康診査 | 平成27年1月1日～10日生まれの子 | 8/8(月) <受付> 13:00～13:30 | 保健センター | 【持ち物】母子健康手帳、「つくしっ子」の中の健康診査票 | 無料 | 不要 |
| | 平成27年1月11日～20日生まれの子 | 8/9(火) <受付> 13:00～13:30 | | | | |
| | 平成27年1月21日～31日生まれの子 | 8/10(水) <受付> 13:00～13:30 | | | | |
| フッ化物塗布 | 平成25年4・5・6・10・11・12月生まれの子 平成26年4・5・6・10・11・12月生まれの子 | 8/5(金) <受付> 13:00～13:30 13:45～14:15 | 保健センター | 【持ち物】母子健康手帳、新しい歯ブラシ、コップ、タオル | 500円 | 7/19～ |

〈墨俣地域〉

墨俣保健センター (☎62-3112)

| 健診・検診名 | 対象 | とき | ところ | 備考 | 料金 | 申込 |
|-----------|-----------------|--------------------------|----------|-----------------------------|----|----|
| 4か月児健康診査 | 平成28年3・4月生まれの子 | 8/17(水) <受付> 13:00～13:15 | 墨俣保健センター | 【持ち物】母子健康手帳、「つくしっ子」の中の健康診査票 | 無料 | 不要 |
| 10か月児健康診査 | 平成27年9・10月生まれの子 | 8/17(水) <受付> 13:30～13:45 | | | 無料 | 不要 |

※ 指定された健診日に体調・都合などが悪い場合は、各保健センターへご連絡ください

※ 健康相談やがん検診などにお越しの際は、健康手帳をお持ちください（お持ちでない場合は受付時にお伝えください）

熱中症にご注意を

熱中症とは

熱中症は、体温並みの高い気温の中にいることで、汗をかいて体の水分が減り、体に熱がこもることによって起こる様々な症状のことです。水分や塩分が補給されないと、重症になり、死に至る危険もあります。屋外で作業やスポーツをしているときだけでなく、室内にいるときでも発生するので注意が必要です。



急に暑くなる日に注意

梅雨の合間の急に気温が上がった日や、梅雨明けの蒸し暑い日は、熱中症が起こりやすくなります。少しずつ体を動かして上手に汗をかけるようにし、暑さに強い体をつくりましょう。



熱中症の症状と応急処置

熱中症が重症になるのを防ぐには、早期発見と応急処置が大切です。熱中症のサインを見逃さず、適切な処置をしましょう。

| | |
|-----------|--|
| 症状 | めまいや立ちくらみがする、筋肉のこむら返りが起きる、汗がどんどん出てくる、顔色が悪い |
| 処置 | 水分・塩分を補給する |
| 症状 | 頭ががらがらする、吐き気がする、体がだるい、おう吐する |
| 処置 | 水分・塩分を補給する、涼しいところで足を高くして休む ※自分で水分・塩分がとれないときは救急車を呼び |
| 症状 | 意識がない、けいれんしている、呼びかけに対する返事がおかしい、まっすぐ歩けない、体温が異常に高い |
| 処置 | 水や氷で首・わきの下・足の付け根を冷やす、すぐに救急車を呼び ※意識障害があるときに口から水分を入れるのは禁物 |

詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ