



遠藤 晴愛ちゃん(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。



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 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。

平成29年度より、がん検診にお越しの際は、健康保険証をご持参ください。自覚症状のある方は、早めに医療機関の受診をお勧めします。

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。

〈大垣地域〉

※申込の受付時間は 8:30～17:15

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28年9月1日～10日生まれの子	8/1(火) <受付> 13:00～13:30	保健センター	【持ち物】母子健康手帳、冊子「つくしっ子」とその中の健康診査票 ※約2時間かかります	無料	不要
	平成28年9月11日～20日生まれの子	8/2(水) <受付> 13:00～13:30				
	平成28年9月21日～30日生まれの子	8/3(木) <受付> 13:00～13:30				
1歳6か月児健康診査	平成28年1月1日～10日生まれの子	8/8(火) <受付> 13:00～13:30	保健センター	【持ち物】母子健康手帳、冊子「つくしっ子」の中の健康診査票 ※約2時間半かかります	無料	不要
	平成28年1月11日～20日生まれの子	8/9(水) <受付> 13:00～13:30				
	平成28年1月21日～31日生まれの子	8/10(木) <受付> 13:00～13:30				
フッ化物塗布	平成26年6・12月生まれの子 平成27年6・12月生まれの子	8/4(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〉

※申込の受付時間は 8:30～17:15

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29年3・4月生まれの子	8/18(金) <受付> 13:00～13:15	墨俣保健センター	【持ち物】母子健康手帳、冊子「つくしっ子」の中の健康診査票 ※約1時間半かかります	無料	不要
10か月児健康診査	平成28年9・10月生まれの子	8/18(金) <受付> 13:30～13:45	墨俣保健センター	【持ち物】母子健康手帳、冊子「つくしっ子」とその中の健康診査票 ※約1時間半かかります	無料	不要

熱中症にご注意を

— 熱中症は予防が大切です —

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さまざまな症状のことです。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特に高齢者の方は注意が必要です。



熱中症の症状と応急処置

症状 めまい、立ちくらみ、大量の汗、顔色が悪い、脚や腕などの筋肉のけいれん（こむら返り）

処置 冷所での安静、体表冷却、水分と塩分の補給

症状 頭痛、おう吐、けん怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下

処置 体温管理、安静、十分な水分と塩分の補給

症状 意識障害、けいれん、高体温、まっすぐ歩けない

処置 すぐに119番、首・脇の下・脚の付け根などを冷やす

熱中症予防のために

①暑さを避ける

室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度調整
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温、湿度をこまめに確認

外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

②こまめに水分を補給する

- ▶ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分などを補給する



熱中症は、屋外・屋内にかかわらず、温度、湿度、風の強弱などを常にチェックし、身体に負担のかからないよう、早めの対処をすることが必要です。さらに、日頃から暑さに強い体づくりを心がけましょう。

詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ