



水戸 柑那ちゃん(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、一部を除いて検(健)診が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(実施月の1日の年齢)
- ②65歳以上70歳未満(実施月の1日の年齢)で、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
- ③生活保護世帯や中国残留邦人および市民税非課税世帯の人 ※身分証明書と印鑑を持参の上、保健センターで事前手続きが必要

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

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
子ども 10か月児健康診査	平成30年9月 1日～10日生まれの子	8 / 1 (木) <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時間かかります	無料	不要
	11日～20日生まれの子	8 / 2 (金) <受付> 13:00～13:30				
	21日～30日生まれの子	8 / 5 (月) <受付> 13:00～13:30				
子ども 1歳6か月児健康診査	平成30年1月 1日～10日生まれの子	8 / 7 (水) <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
	11日～20日生まれの子	8 / 8 (木) <受付> 13:00～13:30				
	21日～31日生まれの子	8 / 9 (金) <受付> 13:00～13:30				

<上石津地域>

上石津保健センター (☎45-2933)

健診・検診名	対象	とき	ところ	備考	料金	申込
子ども 4か月児健康診査	平成31年3・4月生まれの子	8 / 19 (月) <受付> 13:00～13:15	上石津保健センター	【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
子ども 10か月児健康診査	平成30年9・10月生まれの子	8 / 19 (月) <受付> 13:30～13:45				

<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
子ども 4か月児健康診査	平成31年3・4月生まれの子	8 / 21 (水) <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
子ども 10か月児健康診査	平成30年9・10月生まれの子	8 / 21 (水) <受付> 13:30～13:45				

ウェブシステムでは、9月以降の今年度分の検(健)診が予約可能です。予約可能な日程などについては、システム画面をご確認ください。



検診予約 QRコード

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、高い気温の中にいることで、汗をかいて体の水分が少なくなり、熱が体にこもることによって起こるさまざまな症状のことです。



熱中症になったとき、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。

熱中症は、気温の高い日中に、屋外で作業やスポーツをしているときだけでなく、室内にいるときや夜でも発生するので、特に高齢者の方は注意が必要です。

いち早く見つけよう熱中症のサイン

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。自分自身も、周りの人も次のようなサインを見逃さないようにしましょう。

- | | |
|-----------|--|
| 症状 | めまい、立ちくらみ、腕や脚など筋肉のけいれん(こむら返り)、汗がどろどろ出てくる、顔色が悪い |
| 処置 | 水分・塩分の補給
※経口補水液、スポーツドリンク、食塩水を飲む |
| 症状 | 頭がガンガンする、吐き気がする、体がだるい、おう吐している |
| 処置 | 水分・塩分の補給、涼しいところで足を高くして休む
※自分で水分・塩分が取れない時は119番 |
| 症状 | 意識がない、けいれんしている、呼びかけの返事がおかしい、まっすぐ歩けない、体温が異常に高い |
| 処置 | 水や氷で首・脇の下・足の付け根を冷やす、すぐに119番
※意識がない時は無理に口から水分を入れない |

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。

少しずつ体を意識的に動かし、上手に汗をかけるようにし、暑さに強い体になるように心がけましょう。

詳しくは、大垣市保健センター (☎75-2322) へ