

8月の健康ガイド

Guia de saúde-Agost /

Guide for Health in August

問▶市保健センター(☎(76)1133)

Centro de Saúde / Health Center

からだいきいき 心のびびり
健康日本21安城計画

■期間・日時 ■場所 ■内容
■対象 ■定員 ■費用 ■持ち物
■その他 ■申し込み
(※無料の場合は記載を省略)



妊産婦

場市保健センター

母子健康手帳交付と妊婦指導

時(月)~(金)午前8時30分~正午
対妊婦 持妊娠届出書・外国人登録証明書(外国籍の人のみ)



マタニティ歯科健診(予約制)

時3日(水)午前9時~11時15分
対妊婦(17週以降)または産後1年未満の産婦 定30人 持母子健康手帳・歯ブラシ・タオル 他体調の良いときに受診してください

マタニティサロン

妊婦の情報交換の場
時17日(水)午前9時~11時(出入り自由) 対妊婦

マタニティクッキング(予約制)

時17日(水)午前9時30分~午後1時
対出産予定が10月~来年2月の妊婦とその家族 定24人 ¥400円
申8月10日(水)まで(土(日)(祝)を除く)に同センターへ

パパママ応援教室(予約制)

もく浴体験と栄養・歯の話
時21日(水)受け付け~午前9時20分~9時30分 対妊婦とその夫 定56人(先着順) 持父子手帳・母子健康手帳・筆記用具 申7月20日(水)から同センターへ



教室

赤ちゃんサロン

子育ての情報交換の場
時17日(水)午前9時~11時(出入り自由) 場市保健センター
対5カ月未満の子とその保護者 持赤ちゃん用のバスタオル

カミカミ教室(後期離乳食と歯の手入れ)

時8日(月)・22日(月)受け付け~午後1時10分~1時30分 場市保健センター
対7~11カ月の子とその保護者 持母子健康手帳・赤ちゃん用のバスタオル



ゴックン教室(前期離乳食)

時10日(水)・24日(水)受け付け~午後2時10分~2時30分 場市保健センター
対4~6カ月の子とその保護者 持母子健康手帳・赤ちゃん用のバスタオル



お父さんと子ども料理教室

時20日(土)受け付け~午前9時30分~10時 場文化センター 講ヘルズメイト 対小学生とその父親 定10組(先着順) ¥1人300円 持エプロン・筆記用具・三角巾またはバンダナ・子ども用スリッパまたは上履き・水筒 他献立~ピビンバ、スープ、デザート 申7月20日(水)~8月3日(水)(土(日)(祝)を除く)に市保健センターへ



予防接種

場内市保健センター→BCG、市内指定医療機関→三種混合、麻しん風しん混合、日本脳炎、二種混合、ヒブ、小児用肺炎球菌、子宮頸がん 詳細は、本紙11ページをご覧ください。



検診

市保健センター、市内指定医療機関では、定期的に検診をしています。検診は予約制です。詳細は、本紙7月1日号15ページをご覧ください。



相談

場市保健センター

思春期保健相談

思春期の体の悩み相談。電話相談も可
時毎週(水)午前9時~正午、午後1時~5時 対小・中・高校生とその保護者 他Eメール(shishunkiroom@city.anjo.aichi.jp)での相談は随時受け付け

家族のためのこころホッと相談日(予約制)

うつ傾向のある家族(成人の人優先)の悩み・接し方について、臨床心理士による相談
時4日(水)午後1時~5時 対精神科、心療内科に通院していない人の家族 定3人(先着順) 申7月20日(水)~8月2日(水)に同センターへ

保健相談

健康に関する相談。電話相談も可
時(月)~(金)午前8時30分~正午、午後1時~5時 対健康に不安がある人

食事相談(予約制)

食生活と運動についての相談
時11日(水)・19日(金)・31日(水)午前9時~11時、午後1時~3時 対20歳以上で特定保健指導対象外の人とその家族

スクスク子育て相談室(予約制)

育児・栄養・歯などの相談。身体計測のみは予約不要
時11日(水)・25日(水)午前9時~11時 対4歳未満の子の保護者



乳幼児

場市保健センター

4カ月児健診

時3日(水)・17日(水)・24日(水)・31日(水)受け付け~午後0時45分~2時 対3カ半月~5カ月の子(順次個人通知)

1歳6カ月児健診

時5日(金)・19日(金)・26日(金)受け付け~午後0時30分~2時 対1歳6カ月~2歳未満の子(順次個人通知)

3歳児健診

時4日(水)・18日(水)・25日(水)受け付け~午後0時30分~2時 対3歳の子(順次個人通知)



健康コラム

皆さん、ご存じですか?私たちの体は、汗をかき、その汗が蒸発することで体温を調節しています。この調節が崩れ、体温が著しく上昇した状態が熱中症です。熱中症は室内でも起こります。

今夏は、節電が強く求められるため、例年以上に、熱中症に気を付けなければなりません。

特に、高齢者は、①体温調節機能の低下、②暑さ・のどの渇きを感じにくい、③若者より水分量が少ない、などの理由で、熱中症になりやすいです。暑さのため、屋内での発症も増える昨今。家の中だから...という油断は、禁物です。熱中症対策に気を配りましょう。

高齢者の皆さん、熱中症にご注意を

■こんな日は注意

- 高温多湿
- 風が弱く日差しが強い
- 急に暑くなった(冷夏のときの夏日など)

■予防には

のどが渇かなくても、こまめにお茶や水などの、水分補給を心がけましょう。また、涼しい服を着用したり、室温をこまめにチェックしたりしましょう。

節電も大切ですが、無理な我慢をせず、時にはエアコンを使うことも必要です。濡れタオルを首に巻き、うちわで体を冷やすなど、工夫しながら節電生活と熱中症対策をしましょう。

