

熱中症対策を!



「熱中症」とは、室温や気温、湿度の高い中にいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。

こんなところで発症しやすい



乳幼児
屋外、自宅、車内



10～19歳
運動時



20～64歳
職場、自宅



65歳以上
自宅、屋外
(散歩中やバスの待ち中、
風通しの悪い室内、寝て
いる間に熱中症になって
しまうこともあります。)

こんな人はなりやすい

- ・高齢者や乳幼児、慢性疾患のある人
- ・障がいのある人
- ・寝たきり、認知症の人
- ・寝不足、体調のわるい人
- ・暑さに慣れていない人
- ・肥満の人
- ・ひとり暮らしの人

予防のポイント

★暑さを避ける

- ・室内では…扇風機やクーラーで温度調節
暑さ指数(WBGT 環境省:熱中症予防情報)を参考にする
- ・外出時には…日傘や帽子の着用
日陰の利用、こまめな休憩

★涼しい服装

- ・通気性のよい、吸汗・速乾性のある衣類を着用
- ・襟元は、できるだけゆるめる
- ・熱を吸収しやすい黒色の服は避ける

★こまめな水分補給

- ・のどの渇きを感じる前にお茶や水を飲む
- ・たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや食塩水(水1リットルに1～2gの食塩)で塩分も補給。ただし、塩分のとり過ぎには注意!



室内の目安は
室温28度
湿度60%以下



アルコールやカフェインを含む飲み物は、逆効果!
ビールやコーヒーなどのカフェインを含む飲み物は、尿の量を増やし、体内の水分を排泄するので、水分不足になります。



もしものときの応急処置

熱中症と思われる人がいたら…

涼しい場所へ移動させる

服を脱がせる

体を冷やす
(首筋・わきの下・太ももの付け根など)

足を高くする

水分と塩分の補給
(冷たい水やスポーツドリンク)
※意識がない場合は無理に飲ませない。

意識がないときは
救急車を呼ぶ



《母子保健事業》 ☎は申込が必要です。詳細については、「平成27年度母子保健事業日程表」でご確認ください。

- ◎母子健康手帳はすべての事業に必要です。乳幼児健診には問診票を記入しご持参ください。
- ◎対象月にご都合の悪い方は、他の日程でお受けください。準備の都合がありますので、事前にご連絡ください。
- ◎発熱をしているなど体調の悪い時は、他の子に感染させる可能性があるため来所を差し控えてください。

名称	実施日	会場	受付時間	対象・詳細	
母子健康手帳交付	7月 7日(火)	西枇杷島保健センター	午前10時30分～11時	妊婦	
	随 時(平日)	清洲庁舎	午前8時30分～午後5時	持ち物：妊娠届出書	
パパママ教室	7月 7日(火)	西枇杷島保健センター	午後1時15分～1時30分	妊婦とその夫 テーマ7月は「赤ちゃんに届け! 栄養いっぱい食事と歯について」	
	8月 4日(火)	西枇杷島保健センター		8月は「分娩・授乳について」	
☎母乳・卒乳相談	7月14日(火)	春日保健センター	母乳 午前9時30分～10時50分 卒乳 午前11時10分～	母乳不足や卒乳に関する相談 (母乳相談は個別、卒乳相談は集団) 申込開始は7月7日(火)から	
乳幼児健康相談	7月14日(火)	春日保健センター	午前9時30分～10時30分	乳幼児と保護者 身体計測、発育等の育児相談	
離乳食講習会	7月 7日(火)	西枇杷島保健センター	午前9時45分～10時	離乳食初期～中期の方	
乳幼児健診	4 か 月 児	7月 9日(木)	西枇杷島保健センター	午前9時30分～10時	H27年3月生まれ
		7月23日(木)	春日保健センター		
	10 か 月 児	7月 9日(木)	西枇杷島保健センター	午後1時15分～1時45分	H26年7・8月生まれ ※当日受けられない方は1歳の前日まで医療機関で受診できます。受診券を発行しますので、健康推進課へ母子健康手帳と印章を持参し申請してください。
		7月23日(木)	春日保健センター		
		8月 3日(月)	新川保健センター		
1 歳 6 か 月 児	8月25日(火)	西枇杷島保健センター	午後1時15分～1時45分	7月はH25年10・11月生まれ 8・9月はH25年12月・H26年1月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル	
	9月14日(月)	春日保健センター			
3 歳 児	7月17日(金)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	H24年5・6月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル ※目と耳の検査を事前に実施してください。 ※当日会場で尿検査をします。	
	7月31日(金)	西枇杷島保健センター			
2歳児相談 歯っぴい健診	7月30日(木)	西枇杷島保健センター	午後1時15分～1時45分	H25年6月生まれ 持ち物：	
2歳6か月児 歯なマル健診	7月30日(木)	西枇杷島保健センター	午前9時15分～9時45分	H24年12月生まれ 歯ブラシ・タオル	
予防接種	★清須市・北名古屋・豊山町の指定医療機関以外(愛知県内に限る。)でも予防接種ができます。 【対 象】かかりつけ医が指定医療機関以外の方、里帰り出産等で指定医療機関以外での接種を希望する方 【方 法】協力医療機関であるかどうかをかかりつけ医に確認し、健康推進課へ申請後、接種してください。				

《成人保健事業》 ☎は申込が必要です。

名称	実施日	会場	実施時間	対象・詳細
☎検診の申込 ・乳がん検診 ・子宮頸がん検診 ・骨粗しょう症検診 ・若年者健診	・申込は健康推進課にて窓口又は電話(平日 午前8時30分～午後5時) ・検診日時は、定員達していない日時のご案内となります。 ・詳細は「平成27年度成人保健事業日程表」(広報4月号折込)、「集団検診のお申し込みはお済みですか」(広報5月号折込)をご覧ください。			
☎市国民健康保険 特 定 健 診	7月7日(火) ～12月	指定医療機関	医療機関に 直接予約してください。	健診当日、市国民健康保険にご加入の方で 今年度40歳を迎える方から健診当日74歳の方 詳細は「清須市国保特定健診」(広報4月号折込)、 広報26ページをご覧ください。
☎節目年齢歯科健診	通 年	市内指定医療機関	診療時間内	H27年4月1日に満40・45・50・55・60・65・70歳の方 健康保険証持参 費用無料 医療機関に要予約
市民健康相談	7月21日(火)	清洲保健センター	午後1時30分～3時	血圧測定、尿検査、健康等に関する個別相談 担当：保健師、管理栄養士 管理栄養士を希望の方は要予約
☎う つ 相 談	7月13日(月)	清洲保健センター	午後1時30分～2時20分 午後2時30分～3時20分	心の健康に関する個別相談【秘密厳守】 ご本人以外からの相談も可 担当：医師(うつ相談) 臨床心理士(心の健康相談) 申込開始は相談日の2週間前から
☎心の健康相談	7月24日(金)	西枇杷島保健センター	午後3時30分～4時20分	
禁煙サポート相談	随 時	健康推進課にて電話相談又は面接相談 平日 午前8時30分～午後5時		禁煙をしたい方、ご家族の禁煙についての相談 禁煙サポートや禁煙外来のご案内
☎もの忘れ相談	7月31日(金)	西枇杷島保健センター	午後2時～3時30分	内容：認知症かかりつけ医による相談 ご本人以外からの相談も可 申込開始は7月17日(金)から 詳細は広報19ページをご覧ください。
☎高齢者体力測定会	8月 6日(木)	愛知医療学院 短期大学	午前9時15分～正午 午後1時15分～午後4時	対象：市内にお住まいの65歳以上の 体力測定会に参加したことのない方 申込開始は7月6日(月)から 詳細は広報19ページをご覧ください。

《食生活相談事業》

名称	実施日	会場・実施時間	対象・詳細
食事なんでも相談室	随 時	健康推進課にて電話相談 平日 午前8時30分～午後5時	離乳食や生活習慣病予防の食事、介護食など 食生活に関する個別相談 担当：管理栄養士