



# 熱中症! 早めの対策を!



## ○熱中症とは

室温や気温が高い中で作業や運動により体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなり、体温上昇やめまい、だるさなど、様々な症状を起こします。特に、乳幼児や高齢者は気づかぬうちに熱中症になっていることがあるので、注意が必要です。

## ○熱中症の予防のための工夫

### 室内

- ・室温をこまめに確認する
- ・扇風機やエアコンの活用
- ・すだれやカーテンを利用



室温は28℃以下、  
湿度は70%以下

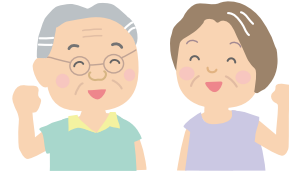


### 外出時

- ・日傘や帽子の利用
- ・こまめな休憩
- ・飲み物を持ち歩き、こまめに水分補給

### 衣服

- ・通気性のよいゆったりした服の着用
- ・熱を吸収しやすい黒色系の服はさける

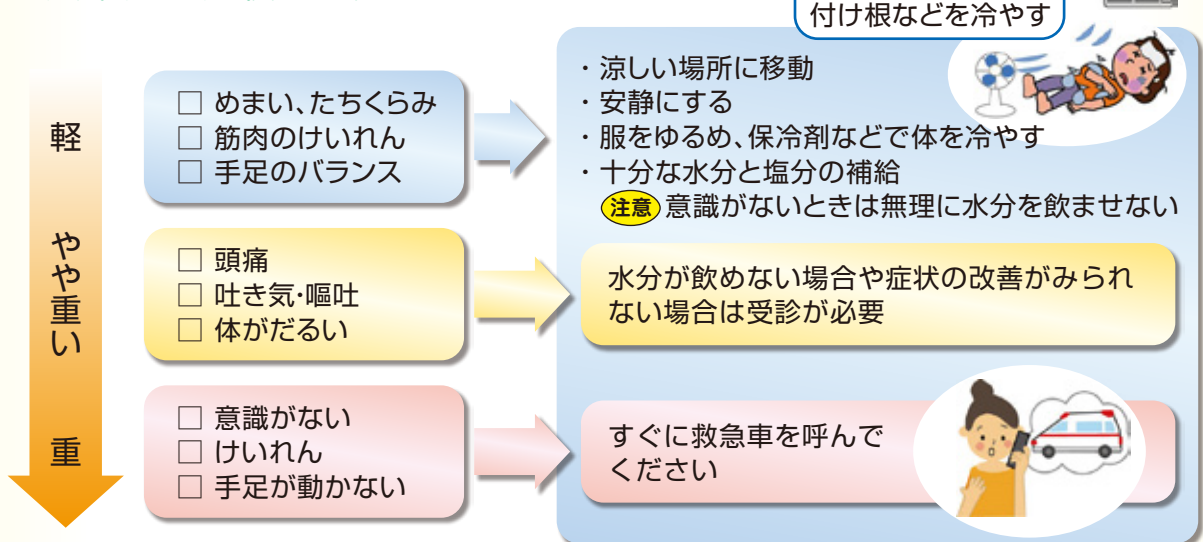


### 日常生活

- ・水分、塩分の補給
- ・バランスのよい食事
- ・快適な睡眠環境で十分な睡眠



## ○熱中症の症状と対処



☆環境省熱中症予防情報サイト:熱中症情報もご利用ください。

■問合せ 健康推進課(北館2階)

6月4日(日)~10日(土)は  
歯と口の健康週間



「おいしい」と「元気」をささえる 丈夫な歯

歯と口は健康に生きていく力を支えるものです。  
かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科の健康診査を受けましょう。

《母子保健事業》 ☎は申込が必要です。詳細は、「平成29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控えてください。
- ★子育てアプリ「キヨスマ」の子育て日記(予防接種・健診)を入力すると、健診等の前日にお知らせが届きます。

| 名称             | 実施日   | 会場          | 受付時間                              | 対象・詳細  |   |
|----------------|---|-------------|-----------------------------------|--|---|
| 母子健康手帳交付       | 6月10日(土)  | 春日保健センター    | 午前10時30分～11時                      | 妊婦 持ち物：妊娠届出書、マイナンバーカード(個人番号カード)が通知カード及び身分証明できるもの                   |   |
|                | 7月 4日(火)  | 西枇杷島保健センター  |                                   |  |   |
|                | 随時(平日)  | 健康推進課(北館2階) |                                   |  |   |
| パパママ教室         | 6月10日(土)  | 春日保健センター    | 午前9時45分～10時                       | 妊婦と夫 テーマ：6月は「夫婦で子育て」・7月は「赤ちゃんに届け! 栄養いっぱい食事と歯について」                  |   |
|                | 7月 4日(火)  | 西枇杷島保健センター  | 午後1時15分～1時30分                     |  |   |
| ☎母乳・卒乳相談       | 6月27日(火)  | 西枇杷島保健センター  | 母乳 午前9時30分～10時50分<br>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6月20日(火)から                     |   |
| 乳幼児健康相談        | 6月27日(火)  | 西枇杷島保健センター  | 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  |   |
| ふたごの会          | 6月27日(火)  | 西枇杷島保健センター  | 実施時間 午前9時30分～11時                  | 双子のお子さんと保護者、多胎の妊婦  |   |
| 離乳食講習会         | 6月14日(水)  | 清洲保健センター    | 午前9時45分～10時                       | 離乳食初期～中期の方   |   |
|                | 7月 4日(火)  | 西枇杷島保健センター  |                                   |  |   |
| 予集<br>防接<br>種団 | ☎BCG接種  | 6月 6日(火)    | 西枇杷島保健センター                        | 午後1時45分～2時   | 生後1歳に至るまで(標準的な接種期間:5か月に達した時から8か月に達するまで)<br>※6月5日(月)までに健康推進課(北館2階)へご連絡ください。                  |
| 乳幼<br>児健<br>診  | 4か月児  | 6月 8日(木)    | 春日保健センター                          | 午前9時30分～10時  | H29年2月生まれ   |
|                |   | 6月22日(木)    | 西枇杷島保健センター                        |  |   |
|                | 10か月児   | 6月 8日(木)    | 春日保健センター                          | 午後1時15分～1時45分  | H28年7月生まれ<br>※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(北館2階)へ母子健康手帳と印章をご持参し、申請してください。 |
|                |   | 6月 2日(金)    | 春日保健センター                          | 午後1時15分～1時45分  |   |
|                | 6月19日(月)  | 新川保健センター    |                                   |  |   |
| 7月12日(水)       | 清洲保健センター  |             |                                   |  |   |
| 1歳6か月児         | 7月27日(木)  | 西枇杷島保健センター  | 午後1時15分～1時45分                     | H27年10・11月生まれ<br>持ち物：歯ブラシ・タオル                                      |   |
|                | 6月22日(木)  | 西枇杷島保健センター  |                                   |  |   |
|                | 7月 6日(木)  | 春日保健センター    |                                   |  |   |
| 3歳児            | 7月25日(火)  | 新川保健センター    | 午後1時15分～1時45分                     | H26年5・6月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル<br>※目と耳の検査を事前に実施してください。<br>※当日会場で尿検査をします。 |   |
|                | 6月29日(木)  | 西枇杷島保健センター  |                                   |  |   |
| 2歳児相談 歯っぴい健診   | 6月29日(木)  | 西枇杷島保健センター  | 午後1時15分～1時45分                     | H27年5月生まれ 持ち物：   |   |
| 2歳6か月児 歯なマル健診  | 6月29日(木)  | 西枇杷島保健センター  | 午前9時15分～9時45分                     | H26年11月生まれ 歯ブラシ・タオル  |   |
| 予防<br>接<br>種   | ★清須市・北名古屋市・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。<br>【対象】かかりつけ医が指定医療機関以外の方、里帰り出産等のため指定医療機関で接種ができない方<br>【方法】協力医療機関であるかかかりつけ医に確認し、健康推進課(北館2階)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  |  |
|---------------------|--|--|---|--|--|
| ☎がん検診などの<br>集団検診の申込 | ・内容:がん検診・女性がん検診・骨粗しょう症検診・若年者健診<br>詳細は「平成29年度成人保健事業日程表」(広報清須4月号折込)、「集団検診のお申し込みはお済ですか」(広報清須5月号折込)をご覧ください。<br>・申込は、健康推進課(北館2階)窓口又は電話(平日の午前8時30分～午後5時)<br>・検診日時は、定員に達していない日時のご案内となります。 |  |   |  |  |
| 健康<br>推<br>進<br>課   | 市国民健康保険<br>特 定 健 診   | 6月27日(火)<br>までの18日間                          | 清洲保健センター<br>西枇杷島保健センター<br>春日保健センター              | 午前9時～11時   | 健診当日、清須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<br>詳細は「清須市国保特定健診」(広報清須4月号折込)、広報清須5月号9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   | H29年4月1日に満40・45・50・55・60・65・70歳の方<br>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             | 6月30日(金)   | 春日保健センター                                     | 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<br>担当：保健師、管理栄養士 管理栄養士を希望の方は要予約        |  |
| ☎心の健康相談             | 6月23日(金)   | 春日保健センター                                     | 午後1時30分～2時20分<br>午後2時30分～3時20分<br>午後3時30分～4時20分 | 心の健康に関する個別相談【秘密厳守】<br>ご本人以外からの相談も可 要予約<br>担当：臨床心理士         |  |
| ☎禁煙サポート相談           | 随 時  | 健康推進課(北館2階)にて電話相談又は面接相談<br>(平日の午前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<br>禁煙サポートや禁煙外来のご案内                   |  |
| 福高<br>社<br>齢<br>課   | やろまいか教室<br>「いっぺん体操やろまいか」   | 毎週金曜日<br>(祝日、9月15日(金)<br>及び年末年始を除く)          | アルコ清洲<br>体育棟2階<br>メインホール                        | 午後1時30分～2時30分  | 内容：体操 対象：市内にお住まいのおおむね65歳以上の方<br>講師：スポーツクラブインストラクター 費用：無料 申込不要<br>持ち物：タオル、室内用運動くつ、水分補給のための飲み物 |

《食生活相談事業》 ☎は申込が必要です。妊娠中の食事や離乳食、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

| 名称        | 実施日            | 会場       | 実施時間     | 対象・詳細      |  |
|-----------|----------------|----------|----------|------------|--|
| 推健康<br>進課 | ☎食事なんでも<br>相 談 | 6月30日(金) | 春日保健センター | 午後1時30分～3時 | 担当：管理栄養士 申込受付中 電話相談<br>(平日の午前8時30分～午後5時)も随時受付中 |

新川地区●可燃ごみ収集■坂町、東町、中河原、下河原…毎週火・金曜日■横町、西町、旗本、下堀江、西堀江(名鉄津島線より南側)…毎週火・金曜日■外町、寺野(花園・元町・郷前)、鍋片、助七(一丁目・二丁目)…毎週月・木曜日■豊町、西堀江(名鉄津島線より北側)…毎週月・木曜日■寺野(花笠・美鈴・池端)、助七(五反田・東山中・芳花・美里)、阿原…毎週火・金曜日