



熱中症に注意!

■問合せ 健康推進課
(北館2階)

熱中症が起こりやすい季節になりました。熱中症に注意しましょう。
☆環境省熱中症予防情報サイト:熱中症情報が閲覧できます。

予防のポイント

- ・のどが渇く前に水分補給
 - ・扇風機やエアコンを使った温度調整
 - ・日傘や帽子、日陰の利用
 - ・作業や運動中のこまめな休憩
 - ・周りの人が気を配り、声をかけあう
 - ・涼しい服装
 - ・こまめな室温確認
 - ・バランスのよい食事
 - ・平熱のチェック
- 昼間体調が悪くなった場合は、家族など周りの人に自分の体調を伝えておきましょう。



乳幼児と高齢者は特に注意が必要です!

子ども・乳幼児



地面に近いほど気温は高いため、アスファルトによる照り返しの熱によって、子どもは、大人以上に暑い環境にいます。

特に、乳幼児は体温調節機能がまだ未熟なため、ベビーカーにいるときは要注意です。

30分～1時間に1度は抱き上げて、様子を確認しましょう。

また、エアコンを使用していても、車内にお子さんを置き去りにしないでください。



高齢者

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下し、暑さを自覚できにくくなります。また、暑さに対応する機能も低下します。

室内でも熱中症になることがあるので、部屋の温度調整をしましょう。

水分は、こまめに摂取しましょう。



熱中症を疑う症状と対処法

重症度	主な症状	対処法
軽症	汗がとまらない めまい・たちくらみ	応急処置 ①陰・エアコンの効いた屋内など、涼しい部屋へ移動 ②氷や冷たい水、保冷剤などで体を冷やす ☆氷や保冷剤が直接体に当たらないように、タオルやハンカチで包んでから使用しましょう。 ③水分・塩分の補給
中程度	頭痛・吐き気 倦怠感(体がだるい)	水分が摂れない時や、症状がよくならないときは医療機関へ
重症	意識がない・けいれん 体温が高い ふらふらして立てない	意識がない場合はすぐに救急車を呼ぶ

子育て世代包括支援センターだより

～妊娠から出産、子育てまで切れ目ないサポートをするために～



「妊産婦相談」をはじめました。妊娠中や産後の体調、過ごし方などについて助産師・保健師に相談できます。

相談後、妊産婦同士の交流も行っています。ご希望の方はお気軽にご参加ください。

日程及び会場は「母子保健事業日程表」や「市ホームページ」でご確認ください。7月は10日(火)の予定です。

※子育て世代包括支援センター(健康推進課)窓口で母乳や子育ての面接・電話相談も行っています。

■問合せ 健康推進課(北館2階)

《母子保健事業》 ☎は申込が必要です。詳細は、「平成30年度母子保健事業日程表」(広報清須4月号折込)でご確認ください。

- ◎母子健康手帳はすべての事業・申請に必要です。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	随時 (平日開庁時間)	市役所北館2階	午前8時30分~午後4時45分	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【所要時間】30分程度	
妊産婦相談(ママ友づくり)	7月10日(火)	春日保健センター	午前9時30分~10時	妊産婦 内容: 妊産婦同士の交流や個別相談 ※終了午前11時を予定	
☎パパママ教室	7月17日(火)	春日保健センター	午後1時15分~1時30分	妊婦とその夫 テーマ「分娩の経過と授乳・沐浴体験」申込随時(平日開庁時間)、電話受付 ※終了午後3時30分を予定	
☎母乳・卒乳相談	7月10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~	内容: 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3日(火)から	
乳幼児健康相談	7月10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 内容: 身体計測、発育などの育児相談	
ふたごの会	7月10日(火)	春日保健センター	午前9時30分~10時	双子のお子さんと保護者、多胎の妊婦 ※終了午前11時を予定	
離乳食講習会	7月24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 ※終了午前11時30分を予定	
乳幼児健診	4 か 月 児	7月12日(木)	西枇杷島保健センター	午前9時15分~9時45分	H30年3月生まれ
		7月19日(木)	春日保健センター		
	10 か 月 児	7月19日(木)	春日保健センター	午後1時15分~1時45分	H29年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(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。
		7月27日(金)	新川保健センター		
	1 歳 6 か 月 児	8月 1日(水)	清洲保健センター	午後1時15分~1時45分	7月はH28年10・11月生まれ 8月・9月はH28年12月・H29年1月生まれ 持ち物: 歯ブラシ・タオル
9月 6日(木)		新川保健センター			
7月 3日(火)		春日保健センター			
3 歳 児	7月12日(木)	西枇杷島保健センター	午後1時15分~1時45分	7月はH27年5・6月生まれ 8月はH27年7・8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。	
	8月 6日(月)	新川保健センター			
2歳児相談 歯っぴい健診	7月 5日(木)	春日保健センター	午後1時15分~1時45分	H28年6月生まれ 持ち物:	
2歳6か月児 歯なマル健診	7月 5日(木)	春日保健センター	午前9時15分~9時45分	H27年12月生まれ 歯ブラシ・タオル	
予防接種	★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。 【対象】かかりつけ医が指定医療機関以外の方、里帰り出産などで指定医療機関で接種ができない方 【方法】協力医療機関であるかを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
☎検診の申込み ・乳がん・子宮頸がん検診 ・骨粗しょう症検診 ・若年者健診	・申し込みは健康推進課(北館2階)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、定員が達していない日時のご案内となります。 ・詳細は「平成30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ですか」(広報5月号折込)又は市ホームページをご覧ください。			
☎市国民健康保険 特 定 健 診	7月10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、市国民健康保険の被保険者の方で今年度40歳を迎える方から健診当日74歳の方詳細は7月上旬に送付の清須市国保特定健診受診券又は市ホームページをご覧ください。
☎後期高齢者健診				健診当日、後期高齢者医療制度の被保険者の方詳細は7月上旬に送付の後期高齢者健診受診券同封案内又はホーム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	H30年4月1日に満40・45・50・55・60・65・70・75・80歳の方健康保険証持参 費用無料 指定医療機関に要予約
市民健康相談	7月20日(金)	清洲保健センター	午後1時30分~3時	血压測定、尿検査、健康などに関する個別相談 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12日(木)	市役所北館	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 要予約
☎心の健康相談	7月13日(金)	西枇杷島保健センター	午後3時30分~4時20分	担当: 臨床心理士(心の健康相談) 医師(うつ相談)
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 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
高齢福祉課 やるまいか教室 「いっぺん体操やるまいか!」	7月 6日(金) 13日(金) 20日(金) 27日(金)	アルコ清洲 体育棟2階 メインホール	午後1時30分~2時30分	内容: 体操 対象: おおむね65歳以上の市内在住者 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 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
☎食事なんでも相談室	7月20日(金)	清洲保健センター	午後1時30分~3時	担当: 管理栄養士 申込受付中 電話相談 (平日 午前8時30分~午後5時)も随時受付中

西枇杷島地区●可燃ごみ収集■県道西側…毎週火・金曜日■県道東側…毎週月・木曜日●不燃ごみ収集■県道西側…第1・3水曜日■県道東側…第1・3土曜日●プラスチックごみ収集■県道西側…毎週土曜日■県道東側…毎週水曜日●資源収集■郷1部、郷2部、郷3部全域、ランドメゾン小田井、十軒町、新十軒町、橋詰町、砂入町、日の出東部、ジャルダン、北間屋町東・西部、間屋町、平和ビル…毎月第2土曜日■大和全域、上砂入、サンコート西枇杷島、西枇杷公園、城並全域、宝マンシ