

8月の健康カレンダー

● A型リハビリ教室

内容	日曜日	時間	場所
機能訓練を必要とする 64歳以下を対象(要予約)	26 金	10:00~12:00	緑保健福祉センター

● 健康相談

内容	日曜日	時間	場所
生活習慣病相談、栄 養相談、血圧測定、 体脂肪測定など	1 月 10 水 17 水 22 月	9:00 ~ 10:30	三原保健センター 緑保健福祉センター 西淡保健センター 南淡福祉保健センター

● 乳幼児健康カレンダー

内容	日曜日	受付時間	場所
母親学級	18 木	13:15 ~ 13:30	
4か月児健康診査 (23年4月生)	23 火	12:30 ~ 13:00	
10か月児健康診査 (22年10月生)	9 火	12:30 ~ 13:00	
1歳6か月児健康診査 (22年1月生)	2 火	12:30 ~ 13:00	緑保健福祉センター
3歳児健康診査 (20年7月生)	16 火	12:30 ~ 13:00	
(20年6月生)	30 火	12:30 ~ 13:00	
2歳児歯科健診 (21年5月生)	19 金	13:00 ~ 13:30	
強い歯・幼児フッ素塗布 (20年5月・20年11月生)	12 金	13:00 ~ 13:45	
育児相談 (22年6月生)	3 水 10 水	13:00 ~ 14:00	南淡福祉保健センター 西淡保健センター
(23年1月生)	17 水 24 水		緑保健福祉センター 三原保健センター
食育講座赤ちゃん栄養サロン (23年3月生)	25 木	9:45 ~ 10:00	
遊びの教室	11 木	9:30 ~ (予約制)	緑保健福祉センター
発達支援相談	11 木	13:30 ~ (予約制)	

● いずみ会リーダー養成講座

内容	日曜日	時間	場所
食生活改善推進リー ダー養成(要予約)	4 木 26 金	10:00~	松帆活性化センター

● 献血

日曜日	受付時間	場所
11 木	14:30 ~ 16:30	南淡福祉保健センター
18 木	11:30 ~ 16:00	西淡公民館

● 阿波踊り体操(いずみ会主催)

内容	日曜日	時間	場所
阿波踊り体操	17 水 31 水	10:00 ~	緑保健福祉センター

※上記教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎44-3004)まで

時間外診療病院

曜日	病院名	曜日	病院名
月	平成病院	木	翠鳳第一病院
火	平成病院	金	中林病院
	八木病院	土	翠鳳第一病院
水	中林病院	平日18:00 ~ 23:00	
	南淡路病院	土曜13:00 ~ 23:00	

休日応急診療所(広域消防南淡分署 ☎53-1536)

診察日	時間	医師
9:00 ~ 16:30	19:00 ~ 22:30	
8月7日(日)	柴田亮平 医師	宮崎美枝 医師
8月14日(日)	斉藤雅文 医師	鈴木俊示 医師
8月15日(月)	穀内勇夫 医師	平山 毅 医師
8月16日(火)	鈴木俊示 医師	富本喜文 医師
8月21日(日)	友清龍一郎 医師	村野健一 医師
8月28日(日)	日笠久美 医師	浦瀬 巖 医師

休日小児救急診療(県立淡路病院)

診察日	担当医師	備考
8月7日(日)	富本康仁 医師	受診前に電話をおかけください。 ☎23-2700 担当医は都合により変更になることもあります。
8月14日(日)	奥村 司 医師	
8月21日(日)	大橋 明 医師	
8月28日(日)	平山 毅 医師	

● いきいき百歳体操モデル事業

内容	日曜日	時間	場所
歩行時に支えが必要な 人、足腰が弱ってきた人 を対象としたおもしろ 付けて行う筋肉運動	4 木 11 木 18 木 25 木 31 水	13:15 ~	南淡福祉保健センター

※上記教室のお問い合わせは、地域包括支援センター(☎44-3006)まで

小児夜間救急電話センター

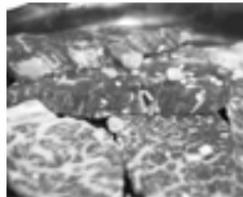
☎44-3799

開設時間は、毎日午後10時から翌朝6時までです。
※深夜の救急診療では、検査は行いません。また頓服薬以外は薬の処方もできませんのでご了承ください



危険です。肉の生食!

気温が高くなる夏季には細菌性の食中毒が多発します。特に抵抗力の弱い子どもや高齢者は重症化しやすいので注意が必要です。食中毒にならない為にも、食肉を生や生に近い状態で食べたり、食べさせないようにしましょう。食中毒の予防には、次の3原則が重要です。



- ①食中毒菌をつけない
 - ②食中毒菌を増やさない
 - ③食中毒菌を殺す(加熱)
- ☎健康課☎44-3004

子宮頸がん予防ワクチン接種事業

全国的にワクチンが不足しておりましたが、7月にワクチンの供給量確保が確認されましたので、対象者に個別に案内しています。希望される人は助成期間中に接種してください。

対象者 接種日に市に住民登録し、中学1年~高校2年生の年齢に相当する女子
助成期間 翌年3月31日(土)まで
☎健康課☎44-3004

熱中症の症状と重症度分類

分類	症状	重症度
I度	めまい、失神、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗	中
II度	頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感	大
III度	意識障害、痙攣、手足の運動障害、高体温	大

▲I度の症状では涼しい場所へ移り身体を冷やすこと、水分を与えることが必要です。改善しない場合は病院へ搬送します。II度の症状で水分・塩分を自分で摂れない場合や、III度の症状であればすぐに病院へ搬送します

熱 中症とは、高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、吐き気や倦怠感などが現れる症状です。さらに重症になると意識障害などが起こります。
急に暑くなった日は特に注意
気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが組み合わさることにより、熱中症の発生が高まります。
室内にいるときも注意が必要
熱中症が起こるのは、炎天下の屋外とは限りません。閉めきった車中や室内で熱中症を発症し、救急搬送されたりする事例が報告されています。

熱中症が発生しやすい場所	
乳幼児	屋外、自宅
10歳代	屋外
20~50歳代	職場、自宅
60歳代	自宅

熱中症に注意しましょう



急に暑くなる7月から8月にかけて起こりやすい熱中症。しかし正しい知識をもち、適切な対処の仕方を知っていれば、熱中症を防ぐことができます。熱中症の予防を心がけ、楽しく安全な夏を迎えましょう。

☎健康課☎44-3004

熱中症の予防

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

- ①こまめな水分補給とたくさん汗をかいたときは塩分補給を
- ②室内の温度・湿度管理
- ③体調管理をしっかりと
- ④服装に工夫を
- ⑤節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください
- ⑥まわりが協力して、熱中症予防を呼びかけ合うことも大切です



熱中症になった場合

手当ての基本は、安静・冷却・水分・塩分補給です。

- ①風通しのよい日陰や涼しい場所で休ませる
- ②衣服を緩めてうちわなどで風を送り、濡れたタオルや冷却材などで首や脇を冷やす
- ③スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給

※意識がないときや反応がおかしいとき、または応急手当をしても症状が改善しないときはすぐに救急車を要請しましょう

