

保健行事

☎健康課 820-5637

| 行事 | 月日 | 場所 | 時間 | 内容等 |
|-------------------|---------|------------|--|---|
| 健康相談 | 12日(木) | 町民体育館 | 13:30~15:00 | 生活習慣病予防・妊婦などの相談に保健師・栄養士が個別に応じます。血压測定・検尿を行います。健康手帳・健診の結果をお持ちの人は持参ください。(予約不要) |
| | 18日(水) | 西部地域健康センター | | |
| | 23日(月) | 東部地域健康センター | 10:00~11:30 | |
| | 8月1日(水) | 中央ふれあい館 | 13:30~15:00 | |
| | 8月8日(水) | 町民体育館 | | |
| すくすくクラブ (育児相談) | 11日(水) | 中央ふれあい館 | 13:30~15:00 | 保健師などによる身体測定、母乳やミルク、離乳食や幼児食などの栄養相談、子育て相談、産後相談など。友達づくりに気軽にご利用ください。(予約不要) |
| | 17日(火) | 町民会館 | 10:00~11:30 | |
| | 24日(火) | 西部地域健康センター | 13:30~15:00 | ☎2ヵ月ごろ～未就学の乳幼児持参物:母子健康手帳 ※8/3心理判定員による発達相談あり。 |
| | 8月3日(金) | 東部地域健康センター | | |
| | 8月8日(水) | 中央ふれあい館 | | |
| 乳児健康診査 | 20日(金) | 東部地域健康センター | (受付時間) 13:00~13:30 | ☎H24年1月1日~4月30日生まれの乳児対象者には個別通知を行います。転入などで通知が届いていない場合は健康課にお問い合わせ下さい。 |
| | 26日(木) | 西部地域健康センター | | |
| 離乳食教室 | 8月9日(木) | 西部地域健康センター | (受付時間) 13:15~13:30 (実施時間) 13:30~14:30 | ☎4~7ヵ月頃の乳児と保護者離乳食の準備から慣れてきた頃までの内容を中心に紹介します。個別相談もできます。保護者のみ試食あり。(予約不要) |
| 母親学級 (妊婦教室) | 8月7日(火) | 西部地域健康センター | (受付時間) 9:45~10:00 (実施時間) 10:00~11:30 | 妊娠中から産後の食事・体重のお話。試食あり。妊娠週数に関係なく参加できます。友達づくりに気軽にご利用ください。(予約不要) 持参物:母子健康手帳 |
| 親子ヨガ体操 | 30日(月) | 東部地域健康センター | 10:00~11:30 | 親子でヨガを体験してみませんか。 ※要予約 ☎1歳半から未就学のお子さんとその保護者15組 ☎7月26日(木)までに健康課へ |
| スマイルキッズ。 | 13日(金) | 中央地域健康センター | 10:00~11:30 | ストレッチ体操 ※参加希望の人は健康課へご連絡ください ※要予約 |
| | 27日(金) | | 11:00~14:00 | |

当番医

7月15日 片山医院 ☎854-0252 7月29日 豊田レディースクリニック ☎855-1913
7月22日 梶山医院 ☎854-2771 8月5日 おかだ眼科 ☎855-6633
※電話番号、特に局番をよくお確かめの上、おかけください。

☎福祉課 820-5605

| 対象者 | |
|---------|-----------|
| 身体障害者手帳 | 1・2・3級所持者 |
| 療育手帳 | ①・A・②所持者 |

*所得が一定以上あるときは該当しない場合があります。

「発達障害って、なんだろう？」は、紙面の都合上お休みさせていただきます。



みんなでお話 夏の熱中症

暑い季節になりました。今月はこの時期にテレビや新聞などで話題になる熱中症についてのお話です。

●熱中症とは

熱中症は暑い季節などに体温調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇することで起こります。重症化すると死に至る危険性もあります。正しい知識と適切な行動で防ぐことができます。

●熱中症の対策

1. 温度に気をくばろう
梅雨明け後や急に暑くなった日は熱中症になりやすいといわれます。室内ではクーラーや扇風機を上手に使い、外出時には日傘や帽子を使うなど温度に気を配りましょう。室温は28℃以下、湿度は70%以下が目



3. 休息をとろう

夏に頑張るすぎるのは禁物です。疲れているとき、例えば寝不足や二日酔いなどのときは休息をとるようにしましょう。

4. 栄養をとろう

きちんと食事をとることも熱中症予防になります。暑さで食欲がないときは好きなものや口当たりのよいものを選び、なるべく食事は抜かないようにしましょう。アルコールには利尿作用があるため水分の代わりにはなりません。飲んだアルコールと同じ量の水分を摂りましょう。

●注意すべき身近な熱中症

【子どもの車内への置き去り】
「今は寝ているから」と子どもを車内に放置したところによる熱中症を耳にします。車内の温度は短時間で一気に上昇します。季節にかかわらず短い時間であっても車内に子どもだけを残さないでください。

【働いているとき】

湿度が高い、風がない場所での労働や作業は汗をかきやすいため脱水症状に陥り、熱

中症となる危険があります。ビニルハウス内での作業もこれに当たります。脱水症状は自覚している以上に早く進むので水分摂取に気をつけ、高温多湿での作業は長時間連続して行わないように気をつけましょう。



●高齢者への声かけ

熱中症患者の半数が65歳以上の高齢者と言われます。炎天下だけでなく室内や夜でも多く発生しています。暑さやのどの渇きを感じにくくなるなど自分の体のSOSに気づきにくくなっているのが原因です。家族や周りの人達も日頃から「ちょっと休もう」や、「お茶しようね」などの声かけをお互いに行ってみてください。

重度心身障害者医療費受給者証が新しくなります

現在使用されている受給者証の有効期限は7月31日までとなっています。8月1日以降も引き続き資格がある人には新しい受給者証を7月下旬ごろ郵送します。(更新手続きは不要)

なお、資格要件により停止となる人については別途通知します。

また、今まで所得制限などにより停止となっていた人も、平成24年度については、平成23年中の所得状況に応じて交付が可能となる場合があります。受給資格がある人は、交付申請の手続きを行なってください。

- ▽手続きに必要なもの
- ①印鑑
- ②健康保険証(65歳以上の人は後期高齢者医療被保険者証)
- ③身体障害者手帳または療育手帳