

熱中症を予防しよう！

問い合わせ…健康づくり支援担当

熱中症とは、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節がうまくできなくなったりするなどの原因で起こります。近年の地球温暖化などの影響で、熱帯夜は増加傾向にあり、夜も注意が必要です。気温が高くなる前に、夏の暑さに負けない体を準備しましょう。日ごろから、ウォーキングなどで汗をかく習慣を身に付けておくと、暑さに対して体の反応が良くなります。また、高齢者や子どもなどは特に重症になりがちです。熱中症をきちんと理解し、正しい予防策を行いましょう。

日常生活で注意する点

労働と部活

特に屋外での労働や運動系の部活は、こまめな休憩や水分補給をしましょう。また、汗とともに塩分も失われ、脱水症状になりやすくなります。塩分補給も忘れずにしましょう。

子どもと車

車内の温度は短時間で急上昇します。真夏には5分程度でも40度を超えます。子どもを車内に残さないようにしましょう。

高齢者が特に注意する点

脱水になりやすい

高齢者はもともと体内の水分量が少ないうえに、トイレに行きたくなるからと水分摂取を控える傾向にあります。また、喉のかわきを感じにくい傾向があります。喉のかわきを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。



汗をかきにくい

汗をかきにくく、体温調節がうまくできていない場合があります。汗をかいていなくても水分補給をしましょう。

暑さを感じにくい

暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗など体から熱をにがす機能も低下しています。真夏でも毛布をかぶっていたり、厚着をしている人がいます。温度計等で、客観的に温度の確認をするようにしてください。

予防策

- 喉がかわく前に、こまめに水分を補給しましょう
- 暑さを避けましょう
- 服装に注意しましょう
- 急に暑くなる日に注意しましょう
- 体調管理を十分にしましょう
- 室内でも熱中症は起こります。部屋の温度や湿度に気をつけましょう
- 運動をした後は、バランスのよい食事を取りましょう。特に良質のたんぱく質と糖質の補給が重要です

予防できているか、チェックしてみよう！

- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に利用している
- 暑いときはシャワーやタオルでからだを冷やしている
- 部屋の温度を測っている
- 暑いときは無理をしない
- 涼しい服装をしている
- 外出時には日傘・帽子を着用している
- 部屋の風通しを良くしている
- 涼しい場所・施設を利用するようにしている

チェック項目が少ない方は、予防策を行いましょう

●はつらつ健口教室

むせやすい、口の中が渇きやすいなど口に関する悩み相談や、口の機能を高める体操、手入れ法、口の健康と密接な食事について学びます。歯科衛生士の個別相談あり。
日時…8月27日(月)・9月10日(月)・24日(月)、午前9時30分～11時 対象…市内在住で65歳以上 定員…20人(抽選) 申し込み…7月31日(火)までに電話で成人保健担当

●がん検診の案内

がんは無症状で進行することが多く、早期発見が大切です。市では各種がん検診を実施しています。詳しくは健康づくりスケジュール、出張所・公民館などで配布するチラシ、市ホームページを確認してください。

問い合わせ…成人健診課

●借金問題&こころの相談

借金やこころに関する悩みに、弁護士・保健師・精神保健福祉士が2時間、無料で相談に応じます。まずは電話で予約してみませんか。

日時…7月11日(水)、午前10時～午後1時～午後3時 対象…借金とこころの問題を抱える本人・家族 定員…各先着2人(予約制) 申し込み…7月2日(月)、午前9時から電話で保健予防課

●暑い夏を乗り切ろう！

～よい食生活をすすめるための調理実習～

日程・会場…7月10日(火)・19日(水)=中央公民館▶12日(木)=大東公民館▶18日(水)・27日(金)=総合保健センター▶23日(月)=北公民館▶25日(水)=高階市民センター 時間…午前10時～正午 対象…市内在住の成人 定員…各10人(抽選) 経費…各600円 申し込み…ハガキに催し名・希望日・氏名・電話番号を明記し、7月6日(金)(必着)までに健康づくり支援担当 問い合わせ…川越市食生活改善推進員協議会・米原民子 ☎231-1945(午後6時以降)



●からだうれしい食事教室

丈夫な骨をいつまでも

骨密度が気になる方など、カルシウムをアップさせる食生活について。

日時…7月19日(木)、午前10時～11時30分 会場…高階市民センター 対象…市内在住の成人 定員…先着20人 申し込み…7月2日(月)、午前10時から電話で成人保健担当

●ヘルスアップ運動教室

9～11月の3か月、月4回程度のトレーニングで、自分に合った効果的な運動習慣を身に付けます。運動日程は、初日のオリエンテーションで説明します。対象は、初日と最終日の体力テストに参加できる市内在住の18歳以上。定員は20人(抽選)。体力テストの実施日時…8月24日(金)・11月27日(火)、午前9時30分～11時30分 申し込み…7月18日(火)までに電話で成人保健担当

●特定疾患医療給付継続申請について

特定疾患医療受給者証の有効期限は9月30日(日)までです。10月以降も引き続き医療給付を受けるための継続申請の受け付けを、下記日程で行います。詳しくは、個別通知をご覧ください。

受付時間…午前9時30分～正午▶午後1時～4時

受付日	会場
6月21日(木) ～8月3日(金)	総合保健センター
7月30日(月)	高階市民センター
8月1日(水)	オアシス

問い合わせ…成人保健担当

保健・健康

* 身体的理由などにより電話での申し込みが難しい場合は、ご相談ください。
 * 手話通訳が必要な方は、参加希望事業名・氏名・ファクス番号をご連絡ください。
 * 会場について、特に明記がない場合は、総合保健センターが会場です。

川越市保健所・総合保健センター 〒350-1104小ヶ谷817-1

- 川越市保健所 ☎227-5101(代表) ☎224-2261
- 総合保健センター ☎224-8611(代表) ☎225-1291
- 健康づくり支援課 健康づくり支援担当 ☎229-4121
- 予防接種担当 ☎229-4123
- 母子保健担当 ☎229-4125
- 成人保健担当 ☎229-4124
- 成人健診課 ☎229-4126

不育症について悩んでいませんか？

母子保健担当

2回以上の流産・死産、早期新生児死亡の既往がある場合を「不育症」といいます。最近では不育症の原因となるいくつかの要因が明らかとなり、治療すれば出産可能な場合もあります。市では、相談を行っています。ご利用ください。

- 7月の乳幼児相談 健康づくりスケジュールで日程・会場を確認し、母子健康手帳を持って当日直接会場。
- 7月の乳幼児健診 4か月児・1歳6か月児・3歳3か月児に通知。通知が届かない場合や受診しない場合は、ご連絡ください。

●2歳児親子歯科健診

歯科健診・ブラッシング指導・おやつについての講話など。

日時…8月2日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成22年2～7月生まれの子と保護者1人 定員…40組(抽選)
 申し込み…往復ハガキに健診名・住所・子の氏名・生年月日・電話番号・保護者の歯科健診希望の有無を明記し、7月13日(金)(必着)までに母子保健担当

●育児教室

①はじめまして離乳食教室

離乳食を始める目安や進め方について。受講は1回限り。

日時…7月26日(木)、午前10

時～11時30分(受け付けは、午前9時45分から) 対象…おおむね4～6か月の子と保護者 持ち物…母子健康手帳



②もぐもぐ離乳食教室

離乳食の情報交換や、2回食などについて。受講は1回限り。

日時…7月30日(月)、午前10時～11時30分(受け付けは、午前9時45分から) 対象…おおむね6～8か月の子と保護者 持ち物…母子健康手帳

③おやつと歯みがき教室

～お月見のおやつ～

親子で一緒におやつ作り、エプロンシスターや歯磨きの練習など。

日時…8月21日(火)、午前10時～11時45分(受け付けは、午前9時45分から) 対象…2歳6か月～3歳の子と保護者 定員…20組(抽選) 持ち物…母子健康手帳・タオル・歯ブラシ

①～③の申し込み方法

ハガキに催し名・住所・子の氏名・生年月日・電話番号を明記し、7月13日(金)(必着)までに母子保健担当。申し込みをした方は、当日直接会場。③で外れた方には、7月20日(金)までに連絡。

●妊婦対象の講座・健診

①マタニティクッキング

～お腹の赤ちゃんすくすくメニュー～

妊娠中の食生活の講話とデモンストレーション。受講は1回限り。



日時…8月28日(火)、午前10時～正午(受け付けは、午前9時45分から) 対象…妊娠5か月以上 持ち物…母子健康手帳 申し込み…ハガキに催し名・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記し、7月13日(金)(必着)までに母子保健担当。申し込みをした方は、当日直接会場。

②妊婦歯科健診

日時…8月6日(月)、午後1時20分～(受付時間は後日通知) 対象…妊娠5か月以上 定員…20人(抽選) 申し込み…往復ハガキに催し名・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記し、7月13日(金)(必着)までに母子保健担当

●親子料理教室

～伝統食を広げよう～

川越に伝わる「食」を親子で学ぶ。

会場・日時…中央公民館＝7月20日(金)・高階市民センター＝30日(月)・総合保健センター＝8月30日(木)、午前10時～正午 対象…小学生と保護者 定員…10組(抽選) 申し込み…往復ハガキに教室名・住所・参加者全員の氏名・電話番号・学年を明記し、7月10日(火)(必着)までに健康づくり支援担当

●平成24年度版母子健康手帳訂正のお知らせ

57ページに訂正があります。訂正表は母子健康手帳交付窓口でお渡しします。対象…平成24年4月1日～5月21日に母子健康手帳の交付を受けた方

●「ダメ。ゼッタイ。」普及運動

6月20日～7月19日は、「ダメ。ゼッタイ。」普及運動月間です。覚せい剤・大麻・シンナーなどの不正使用はやめましょう。



問い合わせ…保健総務課 ☎227-5101

予防接種委託医療機関の追加

問い合わせ…予防接種担当

次の医療機関で、実施できる予防接種が追加されました。高齢者インフルエンザは、10月下旬から助成を開始する予定です。

医療機関名	個別予防接種	ヒブワクチン	小児用肺炎球菌ワクチン	子宮頸がん予防ワクチン	高齢者インフルエンザ
愛和レディースクリニック	○	○	○	○	
内科・川越西口診療所	○				○
永倉耳鼻咽喉科	○注	○	○		○
ひろせクリニック	○	○	○	○	○
川越同仁会病院					○

* 注は、BCGを実施していません。

* 委託医療機関について、詳しくは「健康づくりスケジュール」または市ホームページで確認してください。