

## 熱中症の予防

熱中症は、暑い環境の中で発生し、気温、湿度、風、直射日光などが関係しています。熱中症は、熱けいれん、熱疲労、熱射病などの総称で、健康に大きな影響を与えます。もっとも重いのが熱射病で、死に至ることがあります。特にお年寄りや赤ちゃんには注意が必要です。

1. こまめに水分・塩分を補給しましょう。
2. 通気性の良い服装で、外出時には帽子をかぶりましょう。
3. 暑いとき、無理な運動・活動は事故のもとです。休息、水分をしっかりとりましょう。
4. 睡眠不足や風邪ぎみなど、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましょう。
5. 水分補給にビールを飲むのは逆効果です。

問合せ 健康推進課 ☎35-3160

ポリオ 生後3カ月～7歳6カ月未満のお子さん対象 ※BCGは4月から個別接種になりました。

地域	場所	7月	8月	受付時間
高山一之宮	市保健センター		次回は10月の予定です	
丹生川	丹生川保健センター		次回は9月の予定です	
清見	清見診療所		次回は11月の予定です	
荘川	荘川診療所		次回は11月の予定です	
久々野	久々野保健センター		次回は10月の予定です	
朝日	朝日保健センター		次回は11月の予定です	
高根	高根診療所		次回は10月の予定です	
国府	国府保健センター		次回は10月の予定です	
上宝	奥飛騨総合文化センター		次回は10月の予定です	
	上宝保健センター			

ポリオは41日以上の間隔で2回必要。(春期と秋期に実施)

○必要なもの 母子健康手帳

○料金 無料

○予防接種が受けられない方

- ① 発熱・重い急性の病気。ポリオの場合は下痢
- ② 他の生ワクチン(麻しん・風しん、ポリオ、BCGなど)接種後28日未満
- ③ 他の不活化ワクチン(三種混合、二種混合など)接種後7日未満

○かかりつけの医師に相談が必要な方

- ① 1カ月以内にウイルス性疾患(突発性発疹、手足口病、水ぼうそう、おたふくかぜなど)にかかった方
- ② 1年以内にけいれんを起こした方

※住んでいる地域での接種が原則です。

問合せ 健康推進課 ☎35-3160

集団予防接種 (7月～8月)のお知らせ

## 食中毒の予防

食中毒は私たちの命にかかわる問題です。気温や湿度が高くなるこれからの季節、予防三原則を心がけ、食中毒を未然に防ぎましょう。

なお、市では、防災行政無線、安全・安心情報メール、ヒッツFMで食中毒警報をお知らせします。

### 食中毒予防の三原則

1. 調理器具はしっかりと洗いましょう。
2. 調理した食品は早めに食べましょう。
3. 食品は十分に過熱しましょう。

## 7月のこころの健康相談

地域	相談日	時間	場所	内容
高山	7月2日(水)	13:30～15:00	市保健センター	・精神科医による無料相談です
一之宮	7月9日(水)		一之宮保健センター	・予約が必要です 申込先 飛騨保健所 ☎33-1111 (内310)
高根	7月16日(水)		高根福祉センター	

問合せ 飛騨保健所 ☎33-1111 (内310)

## 健康の相談と診療

相談名	対象となる方	期日	受付時間	持ち物	場所
母子健康手帳交付	母子健康手帳を受けていない妊婦	8・29	13:15～13:30	妊娠証明書	市保健センター ☎35-3160
妊婦教室(1課)	出産予定が20年12月の妊婦	7	13:15～13:30	母子健康手帳	
妊婦教室(2課)	出産予定が20年11月の妊婦	14	13:15～13:30	母子健康手帳	
妊婦教室(3課)	出産予定が20年10月の妊婦	22	13:15～13:30	母子健康手帳	
妊婦教室(4課)	出産予定が20年9月の妊婦と夫	28	9:15～9:30	母子健康手帳	
4カ月児健診	20年2月21日～2月28日生まれ	10	13:00～14:00	母子健康手帳	
	20年3月1日～3月10日生まれ	17		問診票	
	20年3月11日～3月20日生まれ	24		バスタオル	
1歳6カ月児健診	18年12月1日～12月15日生まれ	9	12:30～13:30	母子健康手帳	
	18年12月16日～12月31日生まれ	23		問診票	
2歳児相談	18年6月1日～6月10日生まれ	9	9:15～9:45	母子健康手帳・問診票	
	18年6月11日～6月20日生まれ	16		子ども用フォーク・お手ふき・歯ブラシ・コップ	
	18年6月21日～6月30日生まれ	23			
3歳児健診	17年6月1日～6月15日生まれ	16	12:30～13:30	母子健康手帳・問診票	
	17年6月16日～6月30日生まれ	25		尿・歯ブラシ・コップ	
市民健康相談	育児、食生活、生活習慣病などについての悩みや相談ごとのある方	毎週月～金(祝日を除く)	9:00～11:00	乳幼児の相談の方は母子健康手帳	市保健センター
		毎週月・木(祝日を除く)	(月)13:30～15:30 (木)9:00～11:00		各支所
医科診療	休日に急に病気になった方	6・13・20 21・27	8:30～11:30 13:00～14:30	健康保険証 医療受給者証 (受給されている方) フッ素塗布:1,050円	市保健センター内 高山市休日診療所 ☎35-3175
歯科診療	日曜日に歯が痛くなった方 小児のフッ素塗布希望の方	6・13・20・27	8:30～11:30		

◎休日、夜間等の急病の場合、受診できる医療機関の問い合わせは、高山地域救急病院案内(☎34-3799)へ