

ほっと情報

「熱中症」に注意しましょう

熱中症は体内の水分が不足し、体温調節ができないために起こります。特に梅雨の時期からは高温多湿となるため、熱中症にかかりやすくなります。

熱中症は甘く見ていると命に危険を及ぼすことがあります。しっかりと予防に取り組み、熱中症から自身を守っていきましょう。

●熱中症の症状

初期症状は、めまいや立ちくらみ、こむら返り、大量の汗からはじまります。中度になると、体がだるくなり、頭痛や吐き気、嘔吐などの症状がでます。さらに、症状が進むと、立てなくなり、けいれん、意識障害などを起こすことがあるので注意が必要です。

●熱中症予防のポイント

- ▷こまめに水分を取る
- ▷涼しい服装を心掛ける
- ▷食事をしっかりと取る
- ▷エアコンなどで室内の環境を良くする
- ▷暑さの我慢や無理な外出は控える

熱中症は早めの対処が大切です。体に不調を感じたら十分な休憩をとり、体温が高かったら体を冷やすなど、体調の変化に気をつけましょう。また、熱中症と思う場合は早めに病院で受診しましょう。



健康相談

生活習慣病予防のための無料健康相談です。血圧測定や検尿、栄養相談を行います。気軽に相談ください。

とき	会場	時間
8月7日(火)	柳川庁舎1階	9:30～11:00

●持ってくるもの 健康手帳など

在宅当番医

診療時間 午前9時～午後5時
(医療機関で異なる場合あり)

日曜、祝日の在宅当番医を紹介します。当番医は変更する場合がありますので、受診する前に医療機関や当日の新聞などで確認してください。

【8月5日(日)】

▷内科系=長田病院(下宮永町☎72・3501)、千蔵医院(鷹ノ尾☎76・1854)▷小児科=藤野医院(中島☎76・0011)▷外科系=龍外科医院(宮永町☎72・2100)、平木耳鼻咽喉科医院(みやま市瀬高町下庄☎62・3405)

【8月11日(土・祝)】

▷内科系=わたなべ内科クリニック(矢加部☎72・1636)▷外科系=やながわ星子クリニック(柳河☎72・0835)、津留医院(豊原☎74・5099)

【8月12日(日)】

▷内科系=やながわクリニック(下百町☎73・8755)、柳川すぎ病院(高畑☎72・7171)▷外科系=森整形外科医院(みやま市瀬高町下庄☎63・

2040)

【8月19日(日)】

▷小児科・内科=山内医院(みやま市瀬高町大江☎62・4131)▷外科系=星子医院(下百町☎72・0123)

【8月26日(日)】

▷小児科・内科=幾嶋医院(田脇☎73・3411)▷外科系=産科・婦人科みたむらクリニック(上宮永町☎74・2020)、一般財団柳川病院(筑紫町☎72・6171)

【内科救急指定病院】

長田病院(下宮永町☎72・3501)

母子健康手帳交付

とき	会場	時間
8月8日(水)	柳川庁舎健康係	【受付】9:30～
8月25日(土)	水の郷	【説明】9:45～

- 対象 市内在住の妊婦さん(配偶者も一緒にどうぞ。初めてパパになる人には父子手帳をお渡しします)
 - 内容 赤ちゃんとお母さんのための制度説明など
 - 持ってくるもの 妊娠届出書、ボールペン、個人番号と本人確認ができる書類、代理の場合は委任状
- ※母子健康手帳は、健康係窓口で個別に交付もできます(大和庁舎、三橋庁舎では交付できません)。

マタニティセミナー(要予約)

とき	会場	時間
8月25日(土)	水の郷「和室」	10:30～11:30

- 対象 市内の妊婦とその配偶者
- 内容 パパの妊婦体験
- 持ってくるもの 母子健康手帳

赤ちゃんサロン

とき	会場	時間
8月7日(火)	水の郷「和室」	10:00～11:30
9月4日(火)		

- 対象 子育て中の人と妊娠中の人
- 内容 育児の悩みや疑問などの座談会風の意見交換や助産師からのアドバイス、体重測定など
- 持ってくるもの 母子健康手帳、オムツ、バスタオルなど

離乳食教室(要予約)

とき	会場	時間
8月30日(木)	水の郷「和室」	10:00～11:30

- 対象 おおむね5か月～12か月の乳児と保護者
- 内容 離乳食のお話、離乳食作り、個別相談など
- 持ってくるもの エプロン、三角巾、タオル、おんぶひもまたは抱っこひも、オムツなど

乳幼児健康診査

対象児	とき	持ってくるもの	注意事項
4か月児(H30年4月生)	8月30日(木)	母子健康手帳、バスタオル、すくすく台帳(1、2ページを事前に記入)、アンケート	柳川市で初めて健診を受ける人は、すくすく台帳も持ってきてください。転入などで台帳を持っていない人は健康係に連絡してください。 体調のすぐれない子や伝染する病気にかかっている子は、体調が良くなってから健診を受けてください。
10か月児(H29年10月生)	8月23日(木)	母子健康手帳、バスタオル、アンケート(事前に記入)	
1歳6か月児(H29年1月生)	8月9日(木)	母子健康手帳、アンケート、安全チェックリスト(事前に記入)	
3歳児(H27年7月生)	8月2日(木)	母子健康手帳、アンケート、安全チェックリスト、当日朝の尿10cc程度	
3歳児(H27年8月生)	9月6日(木)	※必ず視力検査を実施してきてください。検査セットがない人は、健康係へ連絡を。	

●受付時間 13:00～13:45

●会場 水の郷

※健康診査の内容など詳しくは、市公式サイトで確認してください。

親子教室(要予約・定員10組)

とき	会場	時間
8月1日(水)	水の郷	10:00～11:30
8月22日(水)	「診察指導室」	

- 対象 おおむね1歳以上の幼児と保護者(主に言葉や発達が心配な人)
- 内容 親子遊び、個別相談など

予防接種(個別接種)

各種予防接種については、「母子保健・予防接種ガイドブック」か市公式サイトで確認してください。同ガイドブックは、市役所各庁舎や水の郷で配布しています。なお、下表の予防接種の対象者へ個人通知を行います。実施医療機関へ予約して、接種してください。

種類	対象者	回数
麻疹・風しん混合2期	年長児(受診は4月1日から来年3月31日まで)	1回
日本脳炎2期	今年度10歳になる人 今年度18歳になる人	1回
2種混合2期	小学6年生	1回

※現在、子宮頸がん予防ワクチンの接種は積極的に勧めていませんので、個人通知は行っていません。

※平成7年4月2日～19年4月1日生まれで、日本脳炎1期・2期の接種が終わっていない人は、20歳未満まで無料で接種できます。

※平成19年4月2日～21年10月1日生まれで、7歳6か月未満までに日本脳炎1期追加接種までしていない場合は、特例措置として、未接種分を9～13歳の間に無料で接種できます。ただし、日本脳炎1期接種を7歳6か月から9歳未満の間に接種した場合は、全額自己負担での任意接種となりますので注意してください。