

健康サロン (健康相談)

【予不要】

健康づくりや、ふだんの暮らし方などについて相談を受けます。

場所	時間	実施日
コミセンみかみ	9:30～11:00	7月6日(月)
コミセンやす		7月9日(木)
コミセンきたの		7月27日(月)
コミセンぎおう		7月6日(月)
市民交流センター		7月9日(木)
コミセンしのはら	13:30～15:00	7月17日(金)

*健康相談、血圧測定、尿検査、健診後の相談、大腸がん検診用の便容器配布および提出。
*個別での健康相談をご希望の場合はご予約願います。

がん集団検診

【予約】

健康推進課 ☎ 588-1788

対象(歳)	胃(定員50人)		大腸(定員なし)		乳房(定員40人)		子宮頸(定員60人)		会場
	8:45	9:00	9:00	13:30	40～49歳	50歳以上	20歳以上		
受診料(円)	1000	500	2400	1600	1800	・大腸がん検診は予約が不要。 ・電話番号をお確かめのうえ、おかけ間違いのないようご注意ください。			
受付開始	8:45 11:00	9:00 11:00	13:30 15:00	13:30 15:00	13:30 15:00	9月7日(月) ○ ○ ○ 9月14日(月) ○ ○ ○			
9月7日(月)			○	○	○	コミセンなかさと(西河原2366-1)			
9月14日(月)	○	○				滋賀保健研究センター(永原上町664)			

持ち物 健康手帳、受診料、胃がん検診者は水やお茶等、乳がん検診者はバスタオル
お持ちの人は大腸・子宮・乳がん無料クーポン券

注意事項

- 胃がん検診はバリウム検査ですので、前日の午後8時以降は飲食しないでください。アレルギー、ぜんそく、ひどい便秘の人は、検査の可否を主治医にご相談ください。
- 検診部位を手術し、治療・経過観察中の人、胃がん検診では、バリウム検査で体に不調をきたしたりバリウムを飲んでむせたことのある人は医療機関での診察・検査をおすすめします。
- 乳がん・子宮頸がん検診は2年度に1回の間隔で受診してください。受診時期が不明な場合は、健康推進課までお問い合わせください。
- 大腸がん検診用便容器の配布場所
・野州市健康福祉センター(月)～(金)8:30～17:15 ※祝日除く
・がん集団検診日/受付時間内
・各健康サロン/広報をご覧ください。
- 受診料免除対象者は、生活保護世帯または住民税非課税世帯の人です。(受診日の2週間前までに健康推進課へ申請が必要)

救急診療(7月分)のお知らせ

- ◎次の当番表は、救急搬送患者および開業医師からの紹介等により、入院等が必要な重症患者等を診療する医療機関です。
- ◎比較的軽い症状の場合は、かかりつけ医(開業医師)か、湖南広域休日急病診療所を受診ください。

【診療時間】

▽日曜日・祝日・年末年始/午前9時～翌日午前9時

▽土曜日/正午～翌日午前9時

▽平日/午後6時～翌日午前9時

※必ず、来院される前に電話で確認してから受診してください。

※問い合わせ(当番病院)

済生会滋賀県病院 ☎ 552-1221 草津総合病院 ☎ 563-8866

守山市民病院 ☎ 582-5151 野洲病院 ☎ 587-1332

近江草津徳洲会病院 ☎ 567-3610

□湖南広域休日急病診療所(左記案内参照) ☎ 551-1599

こうして防ごう熱中症



熱中症は気温や湿度が高い、風がない、日差しや照り返しが強などの環境で体の水分・塩分不足により、体温調整できなくなることで起こります。屋外だけでなく、室内、夜間時でもおこり、重い場合は命にかかる危険な病気です。

いち早く見つける熱中症のサイン

	軽度	中度	重度
症状	めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない、こむらえりなど	頭痛、吐き気、体がだるい、嘔吐、力が入らないなど	名前を呼んでも意識がない、けいれん、体にさわると熱い、言動がおかしい、まっすぐ歩けないなど
対処方法	・意識がある時は涼しい場所へ移動させ、冷たい水やスポーツドリンク等を補給しましょう。 ・自力で水分の摂取ができない、症状が改善しない時は医療機関を受診しましょう。		・意識がない時は肺などに誤飲してしまうので、水分補給は禁物です。 ・すぐに救急車を呼びましょう。

予防のポイント

・温度に気をくばろう

室温28℃、湿度70%以上にならないようエアコンや扇風機などを活用しましょう。

・飲み物などを持ち歩こう

お茶、水、スポーツドリンクや塩あめなどを携帯し、水分と塩分を補給しましょう。アルコールは尿量を増やし、体内の水分を排泄するので水分補給にはなりません。

・休息をとろう

屋外で暑さや疲れを感じたら、無理せず、早めに涼しい場所へ移動しましょう。

・栄養をとろう

朝食を抜くと必要な栄養や水分がとれません。規則正しい食事をとりましょう。

・声をかけ合おう

家族や近所同士で「水分とってる?」、「少し休んだほうが良いよ」など声をかけあいましょう。

・高齢者、乳幼児は特に注意が必要

高齢者はのどの渇きを感じにくい、水分不足になりやすく、室内でも熱中症になることがあります。そのため、こまめな水分補給が大切です。

地面からの照り返しでベビーカーの赤ちゃんや乳幼児は大人以上に暑い環境にいます。顔が赤く、ひどい汗をかいている時は涼しい場所で休息させましょう。また、車内の温度は短時間で急上昇します。「エアコンを使用しているから」、「短時間だから」と子どもだけを車内に残すのは絶対にやめましょう。

		7月							★=祝日、振替休日					
二次救急内科・外科系	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1 守	2 草	3 済	4 草							
5	済	6 野	7 済	8 守	9 草	10 済	11 草							
12	済	13 野	14 済	15 守	16 草	17 草	18 済							
19	草	*20 野	21 済	22 守	23 草	24 野	25 草							
26	済	27 野	28 済	29 守	30 草	31 草								
小児科	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1 守	2 近	3 済	4 済							
5	守	6 野	7 済	8 守	9 近	10 済	11 守							
12	済	13 野	14 済	15 守	16 近	17 済	18 野							
19	済	*20 野	21 済	22 守	23 近	24 済	25 守							
26	済	27 野	28 済	29 守	30 近	31 済								



野セ…野州市健康福祉センター **予約**…予約が必要です **予不要**…予約は不要です
母手…母子健康手帳持参 **持物**…持ち物

母子健康手帳の交付

野セ 毎週(月)～(金) 但し祝日は除く 午前8:30～午後5:15
※上記の日時以外の交付希望者は、健康推進課へ連絡してください。

乳幼児健康診査

※乳幼児健診は2時間程度かかります。

●乳児健診 **持物** バスタオル
受付 / 13:30～14:15 **野セ**

対象年(月)齢	実施日	対象児
4 か月児	7月 8日(水)	H27. 3. 1～15生
	7月22日(水)	H27. 3. 16～31生
	8月 5日(水)	H27. 4. 1～15生
10 か月児	7月 1日(水)	H26. 8. 11～31生
	7月29日(水)	H26. 9. 1～20生

●幼児健診 歯科健診がありますので歯をきれいにしてください。
2歳6か月児健診は午前の実施です **野セ**

対象年(月)齢	実施日	受付	対象児
1歳6か月児	7月 9日(水)	13:30～14:15	H25. 12. 21～26. 1. 10生
	7月23日(水)		H26. 1. 11～31生
2歳6か月児	7月 2日(水)	9:15～10:00	H24. 12. 21～25. 1. 10生
	7月23日(水)		H25. 1. 11～31生
3歳6か月児	7月16日(水)	13:30～14:15	H24. 1. 1～15生
	7月30日(水)		H24. 1. 16～31生
	8月 6日(水)		H24. 2. 1～15生

・2歳6か月健診にはフッ素塗布がありますので、幼児用歯ブラシをもってきてください。
・3歳6か月健診には視力検査、聴力検査、尿検査(朝一番の尿をきれいな容器に入れ持参)があります。

育児サロン

親子で自由に遊び、交流できる場で、育児に関する相談もできます。 **予不要**

9:30～11:30 **野セ**

実施日	お楽しみ広場の内容(10:30～11:00)	個別相談
7月10日(金)	手作りおやつ講習会(試食30円)	保健師
7月24日(金)	子どもの好きな絵本でお話し会	保健師・管理栄養士

すこやか相談(乳幼児個別相談)

母手 予約

9:30～11:30 **野セ**

実施日	相談内容
7月 8日(水)	「あまりごはんを食べないけど、順調に大きくなっているのかな?」「離乳食がうまくすすまなくて…」 「夜なかなか寝なくて…」など育児の困りごとはありませんか? ゆっくり時間をとってお話を伺います。
7月15日(水)	
7月22日(水)	

すくすく教室(乳児の育児教室です)

予約

9:30～11:30 (受付 / 9:15～9:30) **野セ**

1回目	7月 7日(火)	赤ちゃんの育ちから育児の楽しさを発見しましょう(身体計測あり)
2回目	7月14日(火)	食べることの楽しさを赤ちゃんと一緒に体験しましょう(離乳食の試食あり)
3回目	7月21日(火)	子どもと一緒に遊ぶ楽しさを知りましょう!(ふれあい遊び)

☆対象者: 市内在住の1歳未満のお子さんと保護者(定員: 30組)
☆持ち物: 母子健康手帳・バスタオル・筆記用具
(2回目のみ、お皿・スプーン・材料費70円)
※初めての参加、第1子を優先します。
※受付が込み合いますので、早めにお越しください。

マタニティサロン

母手 予不要

マタニティライフの楽しさや不安を一緒に語り合ひましょう。

9:30～11:30 **野セ**

実施日	内容
7月17日(金)	近況報告、妊娠するとどうなる? ココロとカラダの変化・妊婦健診活用術・出産場所のイロイロなど。

☆お茶など、水分補給できるものをご用意ください。

妊産婦の個別歯科相談

予約 定員4人: 先着順

9:30～11:30 **野セ**

実施日	内容
7月10日(金)	妊娠中の歯の健康や出産後の歯を守る生活習慣まで、幅広く歯科衛生士に相談ができます。(希望者には、ブラッシング指導や染め出しもできます。)

☆持ち物: 母子健康手帳・歯ブラシ・筆記用具

心とからだの健康相談

予約

あなたにあった心と体の生活習慣改善に向けて、個別で保健師、管理栄養士、精神保健福祉士等が相談を受けます。家族の相談もお受けします。

受付 / 13:30～16:00 **野セ**

実施日	相談内容
7月 3日(金)	<ul style="list-style-type: none"> 栄養相談、健診後の相談 禁煙(卒煙)相談 アルコール相談 こころの相談 大腸がん検診容器配布および提出
7月10日(金)	
7月17日(金)	
7月24日(金)	
7月31日(金)	



■日曜日や祝日の急診は

○湖南広域休日急病診療所

かぜやじんましん、子供の軽度の発熱患者など、自力により受診可能な比較的軽い症状の場合は、二次救急・小児救急当番病院ではなく、かかりつけ医(開業医師)か、こちらの診療所を受診ください。

【所在地】 栗東市大橋二丁目7番3号
〔済生会滋賀県病院前 551-1599〕

【診療日時】 日曜日・祝日・年末年始
午前10時～午後10時
(受付/午前9時30分～午後9時30分)

【診療科目】 主に内科・小児科
※必ず、来院される前に電話で確認してから受診してください。

■急患・急病のときの対応について

○こどもの救急
厚生労働省研究班社団法人日本小児科学会が監修しているホームページです。「こども救急」<http://www.kodomo-qq.jp/>

○小児救急電話相談
病院へ行った方が良いか判断に迷った時に看護師のアドバイスを受けることができます。「短縮ダイヤル#8000番(プッシュ回線・携帯電話・公衆電話)」または ☎524-7856

【相談日】 ▽平日・土曜日/午後6時～翌日午前8時
▽日曜日・祝日・年末年始/午前9時～翌日午前8時

○滋賀県救急医療情報ネット
今、診てもらえる医療機関を探せます。

電話自動音声案内 ☎553-3799

パソコン・携帯電話から検索 <http://www.shiga.iryo-navi.jp/>