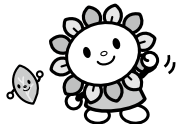


健康だより



子育てに役立つ情報をお知らせ

あさびー子育て応援ナビ **検索**



申し込み・問い合わせ先

保健福祉センター内健康課 ☎55-6800 (平日午前8時30分～午後5時15分)

7月の乳幼児健康診査・健康相談・予防接種など

ところ:保健福祉センター

事業名	とき・受付時間	対象者	持ち物
3・4か月児健康診査	7日(金) 午後1時～2時30分	令和5年3月生(一部)	個人通知に 記載のもの
赤ちゃん育児・離乳食相談	11日(火) 午前9時15分～10時45分	令和4年11・12月生(一部)	
1歳6か月児健康診査	14日(金) 午後1時～2時30分	令和3年11・12月生(一部)	
2歳3か月児歯科健診	25日(火)	令和3年3・4月生(一部)	
3歳児健康診査	4日(火) 午後0時30分～2時 28日(金)	令和2年4月生(一部) 令和2年4・5月生(一部)	
BCG集団接種	3日(月) 午後1時～2時30分	接種日に1歳未満で未接種の子 (なるべく8カ月までに接種)	母子健康手帳 予診票

※前回受けなかったかたは、事前に電話で連絡をお願いします(BCG集団接種を除く)

育児相談など

事業名	対象者	利用方法など
誕生報告書 (新生児訪問)	出産したかた	出生後なるべく早く、誕生報告書(兼低体重児届出書)を郵送か直接。新生児訪問を希望のかたは、新生児訪問希望届出欄も記入(電話での届け出も可)
育児相談	—	保健師などが、随時相談を受けます。申し込み不要

妊産婦歯科健診

妊娠中は、ホルモンの変化やつわりが原因で歯磨きができないなど、**口腔状態**が変化しやすくなります。口内環境が悪くなると、むし歯や歯周病にかかりやすくなるため、特に妊娠中は歯に関心を持ち、安定期に入り体調の良いときに早めに受診しましょう。

対象者 市内在住の母子健康手帳の交付を受けた妊産婦
実施期間・回数 母子健康手帳交付日から産後1年以内に1回
費用 無料(健診以外の治療を受けた場合は自己負担)
持ち物 受診券(母子健康手帳交付時に配布)、健康保険証、母子健康手帳
受診方法 市内の指定歯科医療機関(受診券に記載)に電話予約の上、受診



これからどんどん暑くなります 熱中症を予防しましょう!

熱中症は、気温・湿度が高いなどの環境で、体温調節の機能が働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。**誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく、室内でも危険なことがあります。**最悪の場合、生命にかかわる病気で、しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。



- のどが渇いていなくても、こまめに**水分補給**(1日当たり1.2Lを目安に、起床後や入浴前後も)
- 適度に**塩分も補給** ● 我慢せず、適切に**エアコン**を使用
- 暑さを避ける
外出時は、日傘や帽子、涼しい服装を心掛け、少しでも体調が悪くなったらすぐに日陰や風通しの良い場所へ移動

熱中症の発生には、その日の体調も影響します。体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養しましょう。高齢者、子ども、持病のあるかた、肥満のかた、障がいのあるかたなどは熱中症になりやすいので、より注意してください。積極的に声を掛け合い、みんなで予防しましょう。

クールシェアスポット(暑いときの避難先)

今年度も市内公共施設などに設置しています。詳細は、ホームページ(右記二次元コード)をご覧ください。



問い合わせ先 / 市役所健康都市推進室 ☎76-8101