

熱中症に気をつけましょう！

これから気温が上昇し、暑くなるにつれて、熱中症になりやすい気候になっていきます。特に、身長が低い幼児は大人より地面に近い位置にいるため、熱中症になりやすくなります。また、高齢者は皮膚の温度感受性が鈍くなり暑さを自覚しにくくなるので、注意が必要です。熱中症は生命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症を防ぐために、次のことに気をつけてすごしましょう。

熱中症予防～5つのポイント～

- ①上手にエアコンを使いましょう（節電中でも工夫をしながら使いましょう）
- ②暑くなる日は特に注意しましょう（猛暑の時は、涼しいところに避難しましょう）
- ③水分・塩分をこまめに補給しましょう（汗には塩分も含まれています）
- ④「おかしい?!」と思ったら病院へ行きましょう（命が危険になる前に医療機関で相談を）
- ⑤周りの人にも気を配りましょう（自分のことだけでなく周りの人の体調に配慮を）



乳幼児と父母の方へ

※費用について、特に記載しているもの以外は無料です。

内容	日時・会場	対象	その他														
離乳食実習	8/18(木) 午後1時30分～3時30分 保健センター	H23年3月生の第1子のお子さんとその保護者	定員/36組（先着順） 申し込み/電話で7/12(火)から予約受付開始														
母と子のつどい	8/29(月) 午後1時30分～4時 保健センター	H23年6月生 定員/30組（先着順）	内容/赤ちゃん体操、交流など 申し込み/電話で7/21(木)から予約受付開始														
マタニティ教室 ※8月コースは、すでに受付を行っています。 ※H23年4月から名称を変更しました！	<table border="1"> <thead> <tr> <th>日</th> <th>程</th> <th>定員</th> <th>対象（初妊婦）</th> <th>実施時間</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>8月（1日コース）</td> <td>11日(木)</td> <td>24人</td> <td>H23年11月～H24年1月 出産予定</td> <td>午前10時～午後4時</td> </tr> <tr> <td>9月（3日コース）</td> <td>1(木)・10(土) 26(月)</td> <td>36人</td> <td>H23年12月～H24年2月 出産予定</td> <td>午後1時～4時</td> </tr> </tbody> </table>	日	程	定員	対象（初妊婦）	実施時間	8月（1日コース）	11日(木)	24人	H23年11月～H24年1月 出産予定	午前10時～午後4時	9月（3日コース）	1(木)・10(土) 26(月)	36人	H23年12月～H24年2月 出産予定	午後1時～4時	内容/妊娠中の栄養と調理実習、保育と沐浴、お産の進み方、DVD 上映など 会場/保健センター 申し込み/電話で7/13(水)から予約受付開始
日	程	定員	対象（初妊婦）	実施時間													
8月（1日コース）	11日(木)	24人	H23年11月～H24年1月 出産予定	午前10時～午後4時													
9月（3日コース）	1(木)・10(土) 26(月)	36人	H23年12月～H24年2月 出産予定	午後1時～4時													

予防接種 乳幼児健康診査

予防接種のご案内 (BCG・三種混合等)	8月の乳幼児健診			
	4か月児健診	10か月児健診	1歳6か月児健診	3歳児健診
H23年5月生まれ	H23年4月生まれ	H22年10月生まれ	H22年1月生まれ	H20年4月生まれ
7月上旬発送予定	7月20日(木)までに個別通知します。通知が届かない場合はご連絡ください。			

※左記のとおり個別通知をしますので、詳細は通知をご覧ください。



成人の方へ

※健診等の費用について、特に記載しているもの以外は無料です。

がん検診推進事業(子宮頸がん・乳がん)クーポン券・検診手帳を配布します！

市では、がん検診を一定の年齢の方を対象に無料で実施しているところですが、このたびは、下記の女性の市民を対象に、がん検診の通知、「子宮頸がん検診」と「乳がん検診」のクーポン券、がんについて解説した検診手帳を配布します。がんの早期発見・早期治療にお役立てください。

① 子宮頸がん

生年月日
平成2(1990)年4月2日～平成3(1991)年4月1日
昭和60(1985)年4月2日～昭和61(1986)年4月1日
昭和55(1980)年4月2日～昭和56(1981)年4月1日
昭和50(1975)年4月2日～昭和51(1976)年4月1日
昭和45(1970)年4月2日～昭和46(1971)年4月1日

② 乳がん

生年月日
昭和45(1970)年4月2日～昭和46(1971)年4月1日
昭和40(1965)年4月2日～昭和41(1966)年4月1日
昭和35(1960)年4月2日～昭和36(1961)年4月1日
昭和30(1955)年4月2日～昭和31(1956)年4月1日
昭和25(1950)年4月2日～昭和26(1951)年4月1日

※7月の休日歯科応急診療所

実施日 7/3(日)・10(日)・17(日)・18(月)・24(日)・31(日)
受付時間 午前9時～11時30分
場所 新座市休日歯科応急診療所（新座市保健センター）
診察料 健康保険法の規定料金（保険証を必ずお持ちください。）
問い合わせ ☎048-481-2211

※救急医療のお問い合わせ

- 埼玉県救急医療情報センター ☎048-824-4199
- 埼玉県南西部消防本部 ☎048-460-0123
- ※小児救急電話相談
- #8000（携帯電話からも相談可能）

☆今月の主な保健衛生週間行事予定

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です！