



乳幼児と保護者の方へ

※費用：無料



7/28は世界肝炎デー
肝炎検診を受けましょう

| 内容 | 日時 | 会場 | 対象 | その他 |
|--------------|---|--------|-----------------------------------|---|
| 離乳食ステップアップ教室 | 8月26日(木) 午前10時～11時30分 | 保健センター | 令和2年9月～令和3年1月生 まれの第1子の保護者 | 甲/7月8日(木)から電話で (先着15組) |
| マタニティ教室 | 9月11日(出) 午後1時30分～3時30分 9月26日(日) 午前10時～正午 または午後1時30分～3時30分 | | 令和3年12月～令和4年2月 出産予定の初妊婦・パパになる方 | 内容/歯っぴい講座、家族で 育む食生活講座、沐浴・ 妊婦体験、DVD上映 甲/7月1日(木)から電話で (各回先着11組) |
| 乳幼児健康診査 | 詳しい日程は、市ホームページまたは保健センターガイドをご確認ください。 | | | |



成人の方へ

| 内容 | 日時 | 会場 | 対象 | その他 |
|-------------|-----------------------|--------|--------------------------------------|--|
| ASAKA健康ラウンジ | 8月5日(木) 午後1時30分～3時 | 保健センター | 健康あさか普及員と健康づくりに関 心のある市民 | 甲/電話で(先着15人) 内容/ミニ講座「オーラルフレイル予 防」、意見交換ほか |
| こころの健康相談 | 7月19日(月) 午後2時～3時 | | 精神面の健康に心配のある方や、認 知症や精神障害のある方とその家族 | 甲/相談日の3日前までに電話で |

肝炎ウイルス検診 (B型・C型) を受けましょう

肝がんの原因の80%は、肝炎ウイルスです。

しかし、通常の肝機能検査ではウイルスの有無は調べていません。感染者の多くは自覚症状がほとんどなく、自分で気づくことができません。早期発見できれば、適切な治療で重症化を防ぐことができます。

実施期間/7月1日(木)～12月31日(金)

検診内容/問診、血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査)

対象/検診日当日に市に住民登録があり、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない40歳以上の方

費用/無料

申込方法/協定医療機関へ直接お申し込みください。(協定医療機関一覧は、保健センターガイド
または市ホームページでご確認ください)

問/健康づくり課 ☎465-8611



市ホームページ

『巣ごもり熱中症』に注意が必要です

外出制限の影響で、例年に比べ汗をかく機会が減少しており、「巣ごもり熱中症」に注意が必要です。周りの人へも気配りをしながら、熱中症対策をおこない、暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症予防のポイント

▶水分はこまめに補給

マスクをしていることで喉の渇きを感じにくくなってしまいます。

気温、湿度が高い中でマスクを着用している場合は、強い負荷の作業や運動は避け、こまめな水分補給を。

屋外で人と十分な距離(2m以上)がとれる場合は適宜マスクをはずしましょう。



市ホームページで
情報公開中



▶エアコンを上手に利用

感染症予防のため、換気扇を回したり窓を開放することで、室内温度が高くなってしまいます。エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

▶日頃からの体調管理に努めましょう

- 主食・主菜・副菜のそろった食事
- 適度な運動
- 十分な睡眠

日頃の体温測定等は感染症だけでなく熱中症にも有効です。体調が悪いと感じた時は無理せず自宅で静養しましょう。おかしい!?と思ったら病院へ。

参考：高齢者のための熱中症対策

報告レポート 新たな熱中症対策

「プレクーリング」

体温上昇が見込まれる活動前に、冷凍飲料(アイスラリー)を飲むことで、「深部体温(体の内部の温度)を下げる」という新しい熱中症対策を紹介していただきました。

※6月1日 熱中症対策講演会
「熱中症からカラダを守ろう」
大塚製薬株式会社より

