（特に子育て中の方、祖父母、小中学生、子どもに関わる専門職、教職員の方におすすめ）
会場定員▶40人
申込▶電話、申込フォーム

▲申込フォーム

熱中症を予防しましょう

気候変動の影響により、国内の熱中症死亡者数は増加傾向が続いています。これからの暑い季節、熱中症予防を心がけましょう。子どもや高齢者、肥満傾向の人、持病のある人や体調の悪い人は熱中症になりやすいです。特に体温調節機能が低く、のどの渇きを自覚しにくい高齢者や、体温調節機能が未発達な乳幼児は注意が必要です。

◆熱中症予防のポイント

①水分と塩分の摂取
普段からこまめな水分補給をしましょう。1日に飲料としてとる水分は、約1,200mlが目安です。塩分も補給するために、0.1～0.2%の食塩水やスポーツドリンクなどがお勧めです。

②体内からの冷却
作業開始前や休憩時間中に、体を冷やしましょう。保冷剤、アイスタオルなどの使用や活動前の水分補給をしましょう。

③日常の健康管理
日頃から、バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけましょう。

集団がん検診（要予約）

ID 325839297

日時・場所
●新城保健センター
7月24日㈬
●鳳来総合支所
7月7日㈰
●作手保健センター
7月4日㈭

内容、費用

胃がん	500円
大腸がん	300円
前立腺がん	500円
子宮がん	500円
乳がん	500円
（40歳代	600円）
結核・肺がん	無料

申込▶電話、申込フォーム（先着順）

▲申込フォーム

申込の注意点
◆同日に複数の項目を受けることができます。
◆各日午前中実施ですが詳しい時間は、申込受付時にご案内します。
◆同じ検診を複数会場へ申し込むことはご遠慮ください。各検診（医療機関での受診を含む）は、一人につき年度に1回です。

メディアとこころの講演会

ID 233383441

内容▶どう守る？デジタルネイティブの子どもの脳
日時▶7月4日㈭
15：00～16：30
会場▶新城保健センター
※オンライン（ZOOM使用）での視聴も可能です。ご希望の場合は申し込みフォームからお申し込みください。
講師▶富岡（とみおか） ひとみ氏（スマホ依存防止学会上席アドバイザー）
対象▶市内在住・在勤の方

HEALTH お知らせ保健

問合せ 健康課 （TEL23-8551）

幼児心理相談

問合せ こども家庭センター（TEL23-7621）

日時▶7月17日㈬
9：00～11：00
場所▶新城保健センター
内容▶就園前までのお子さんの発達や育児について心配がある方に、臨床心理士による個別相談を行います。
定員▶2組（先着順）

離乳食ひろば

問合せ こども家庭センター（TEL23-7621）

日時▶7月4日㈭
10：00～11：00
場所▶新城保健センター
内容▶離乳食・歯の話、試食、身体計測（希望者）
対象▶令和5年8月～令和6年1月生まれの乳児とその保護者
定員▶15組（先着順）
持ち物▶母子健康手帳、よだれかけ（試食に必要な物）、筆記用具
申込▶電話、申込フォーム

▲申込フォーム

健診結果説明会

日時▶7月2日㈫9：00～
場所▶新城保健センター
内容▶お手元の健診結果についての説明、相談
対象▶健診受診者（特定健診、勤務先や個人などで健康診査を受けた方）
持ち物▶健診結果票、筆記用具