

産婦人科・小児科オンライン相談

市民の皆さまの人生をトータルで応援する「さくらがわ人生応援プロジェクト」の1つとして、妊婦・未就学児世帯を対象にスマートフォンのアプリを使った医療相談を開始しました。

無料の医療相談アプリを登録していただくことで24時間、いつでもどこでも56の診療科の医師と気軽に健康相談ができます。対象の方には個別で案内が届きますので、ぜひご活用ください。

産婦人科・
小児科オンライン相談
が始まります！

スマートフォンを利用
して無料相談ができます。

第2回 きらきら健康講座

■日時／9月26日(木) 13時30分～15時

■会場／真壁福祉センター

■テーマ／あなたのお口大丈夫？
(口腔機能検査で簡単チェック)

■講師／吾妻 晋太郎氏(吾妻歯科医院)

■定員／40名

■申込方法／①インターネットから申し込み
②健康推進課(☎ 0296 - 75 - 3159 直通)へ電話
※受付時間／8時30分～17時

口腔機能検査とは？

二種類のガムを噛むことで、
咀嚼がうまくできているかを
確認できる簡単な検査です。

申し込みは
コチラ▼



●各種相談(要予約)

子育て相談(精神保健福祉士による個別相談・1人1時間程度)

日時 9月12日(木) ①10時～ ②11時～

会場 岩瀬福祉センター

総合健康相談

日時 9月6日(金)、9月20日(金)
10時～11時30分

会場 乳幼児相談・子育て世代包括支援センターさくらっこ
上記以外…岩瀬庁舎

●休日当番医 診療時間／9時～12時、13時～16時 受付時間／9時～11時30分、13時～15時30分

診療日	医療機関名	住所	連絡先
9月1日(日)	けんせいクリニック	岩瀬 207-1	☎ 0296 - 71 - 8111
9月8日(日)	延島クリニック	東飯田 658	☎ 0296 - 58 - 5058
9月15日(日)	大和クリニック	大国玉 2513-12	☎ 0296 - 58 - 7788
9月16日(月)	なかはら整形外科医院	真壁町飯塚 496-1	☎ 0296 - 23 - 9955
9月22日(日)	仁保内科医院	真壁町真壁 425	☎ 0296 - 23 - 8088
9月23日(月)	上の原病院	上野原地新田 159-2	☎ 0296 - 75 - 3130
9月29日(日)	内科宮本医院	真壁町古城 229-1	☎ 0296 - 55 - 0101

熱中症を予防しよう

令和5年度には、熱中症により全国で91,467人が救急搬送され、過去2番目に多い搬送人員となりました。熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

熱中症の主な症状

・めまいや顔のほてり
・筋肉痛や筋肉のけいれん
・体のだるさや吐き気
・体温が高い、皮膚が赤く乾いている
・呼びかけに反応しない、まったく歩けない

熱中症対策

●暑さに負けない体づくり
熱中症予防のため、普段の生活から十分な睡眠、栄養をとるなど、暑さに負けない体づくりが大切です。

●のどが渇く前の水分・塩分補給

軽い脱水症状では、のどが渇かないこともあります。外出や運動、入浴、睡眠前などは水分補給をしましょう。

う。利尿作用があるコーヒー、アルコールなどはかえって脱水症状を強めてしまうことがあります。

●エアコンの使用

発生場所別の救急搬送人員をみると、住居が最も多くなっています。また、熱中症は夜間や就寝中に発症することもあります。暑さを感じていなくても扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

●熱中症警戒アラートの活用

熱中症予防のために、湿度、日射・輻射など周辺の熱環境、気温の3つを取り入れた指標として「暑さ指数(WBGT)」を環境省が公開しています。暑さ指数が28を超えると熱中症になりやすいとされ、暑さ指数の予想値が33に達する場合、熱中症警戒アラートを環境省が発表しています。市の防災無線やLINEからもお知らせしますので、ぜひチェックして普段の生活や運動で注意していきましょう。

暑さ指数	気温(参考値)	注意すべき生活活動の目安※1	熱中症予防運動指針※2
危険 (31以上)	35℃以上	高齢者は安静状態でも注意。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止
厳重警戒 (28以上31未満)	31～35℃	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒 (激しい運動は中止)
警戒 (25以上28未満)	28～31℃	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。	警戒 (積極的に休憩)
注意 (21以上25未満)	24～28℃	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある	注意 (積極的に水分補給)

※1 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3.1」(2021)

※2 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)

●クーリングシルターの利用

市では、危険な暑さから避難できる場所として、各庁舎や真壁伝承館を指定しています。熱中症対策の涼しい避難場所として、ぜひご利用ください。

高齢者や子ども、障がいがある方のご家族や周囲の方へのお願い

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢になると、暑さや水分不足に対する感覚機能が低下し、暑さに対する体の調整機能も低下します。また、子どもの場合、体温調整機能や汗腺の働きが十分に発達していないため熱中症になりやすいです。

障がいがある方の場合、のどが渇いていても気づかない、自分で水分がとれないなど体温が下がりにくい場合があります。また、自分から不調を伝えにくい方もいます。ご家族や周囲の方からも注意するための声かけをお願いします。

令和6年

無料法律相談会 開催 8月25日(日)

初回無料・完全予約制です

弁護士法人
萩原総合法律事務所
筑西市乙828番3 SATOHビル2階
(JR水戸線下館駅南口徒歩1分)



ご予約はこちらから

☎ 0296-48-8875



※初回の方限定とさせていただきます。
※事情によりお断りさせていただくこともございます。

茨城県弁護士会所属弁護士 弁護士 萩原慎二／平久真／藤井宏治／風見美瑠／岩間和貴／和賀京介

外壁
地域密着 住宅塗替え専門店

屋根

施工実績
茨城県 No.1

※2021年度アステックペイントジャパン社主催コンペにて

(株)森美装 桜川店

株式会社 森美装 桜川市富士見台1-11

☎ 0120-398-338

塗替えでお困りの際はご相談ください！

