

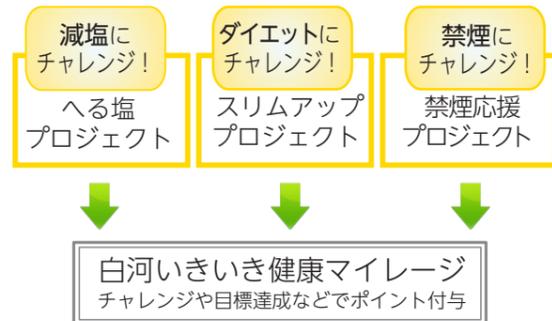
保健情報



健康増進課(中央保健センター) ☎2114

いきいき健康チャレンジ事業

市では減塩や減量、禁煙などの生活習慣改善を支援します。生活習慣病の発症や重症化予防に取り組み、健康寿命を延ばしましょう。



楽しく健康づくりに取り組むきっかけとして、「白河いきいき健康マイレージ」に参加しましょう。全戸配布のチラシに印刷されているハガキまたは、市のホームページからも申し込むことができます。詳しくは全戸配布のチラシをご覧ください。



《へる塩プロジェクト》 ～減塩にチャレンジ～

- ◆へる塩講演会の開催
- ◆高血圧症の発症と重症化予防
 - ・健診結果説明会、へる塩教室の開催
 - ・尿中塩分測定の実施
- ◆母と子の生活習慣病予防
 - ・3歳児健診での母子の尿中塩分測定
- ◆塩分3gメニューを提供する「へる塩応援店」募集

《スリムアッププロジェクト》 ～ダイエットにチャレンジ～

- 3か月で3kgのダイエットに挑戦! チャレンジ成功者に素敵な賞品をプレゼントします。さらに、3か月の記録表を提出していきいき健康マイレージのポイントもゲットしましょう。
- ◆対象者 18歳以上でBMI24以上の市民 (高校生を除く)
 - ◆申込期限 8月5日(金)まで

《禁煙応援プロジェクト》 ～禁煙にチャレンジ～

- ◆受動喫煙防止の推進
禁煙対策に取り組む施設や集会所等に、禁煙応援ステッカーを配布します。
- ◆禁煙チャレンジ者を応援!
禁煙外来を周知し、治療による禁煙を支援します。
- ◆「毎日の健康づくり実践」で禁煙できた日は、いきいき健康マイレージのポイントをゲット!

子育て情報



■夏の健康管理 (熱中症に注意)

急に気温が上昇した日だけでなく、湿度が高い日や、風の弱い日、体が暑さにまだ慣れてない時期は熱中症への注意が必要です。

暑いときは、体温を調整しようと汗をかきますが、それにより体からたくさんの水分を失いますが、脱水症状がさらに進むと脳や重要な臓器への血流が不足し、熱中症の発症につながります。乳幼児は体温調節機能が十分に発達していないため、特に注意が必要です。

- 熱中症を疑う症状
 - ①めまいや立ちくらみ、一時的に意識が遠のく
 - ②筋肉痛や筋肉のけいれん
 - ③大量に汗をかく
 - ④体のだるさや吐き気、おう吐、頭痛
 - ⑤呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
 - ⑥体温が高い
- 熱中症の予防と対策
 - ①飲みものを持ち歩き、こまめに水分をとる
 - ②塩分をほどよく補給
 - ③日傘や帽子をかぶり、直射日光を避け、こまめな休憩を取る
- 応急措置
 - ①涼しい場所へ移動
 - ②衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げる
 - ③水分や塩分を補給する

※水分を自力で取れないときや症状が改善しないときは、すぐに医療機関を受診しましょう。



■ひとり親家庭医療費更新申請書および児童扶養手当現況届

ひとり親家庭医療費および児童扶養手当を受給されている方は、毎年1回、更新申請書および現況届の提出が必要です。提出がない場合は、引き続き医療費の助成や手当てを受けることができませんので、必ず提出してください。

受給されている方には、申請書などを後日送付します。

- 受付場所
本庁舎こども育成課・各庁舎地域振興課
- 受付期間
 - ▷ひとり親家庭医療費
7月15日(金)～29日(金) ※平日のみ
 - ▷児童扶養手当
8月1日(月)～31日(水) ※平日のみ
- 受付時間
午前8時30分～午後5時15分

☎本庁舎こども育成課係 内2731 / 各庁舎地域振興課 表郷☎2114 大信☎463974 東☎2113

●小児平日夜間救急外来

- ▷診察日 平日/午後7時30分～9時30分
- ▷場所 白河厚生総合病院小児科外来(豊地)
- ※受診前に必ず電話し、「小児平日夜間救急外来」とお伝えください。
- ▷問い合わせ先 同病院☎2211

8月の健康相談のお知らせ

実施日	開始時間	会場
8日(月)	9:30～	高木集会所
17日(水)	10:00～	大信保健センター
	9:30～	東保健センター
18日(木)	10:00～	蕪内公民館
22日(月)	9:30～	表郷保健センター
24日(水)	13:15～	アナビススポーツプラザ
29日(月)	10:00～	刈敷坂公民館

8月休日救急医療当番医

歯科	医療機関名	住所	電話番号
7日(日)	須藤歯科医院	本町	226460
11日(祝)	秋山歯科医院	東刈敷坂	343741
14日(日)	ひまわり歯科医院	関辺	235991
21日(日)	鈴木歯科医院	表郷金山	32029
28日(日)	内藤歯科医院	西郷村熊倉	250331

内科・外科	医療機関名	住所	電話番号
7日(日)	かねこクリニック	西郷村下前田東	243111
11日(祝)	くにい増見クリニック	大信増見	462258
14日(日)	さかの整形外科クリニック	旭町	245111
21日(日)	しらかわ腎泌尿器内科クリニック	中山南	242311
28日(日)	すずき内科クリニック	森ノ内	244114

小児科	医療機関名	住所	電話番号
7日(日)	樋口小児クリニック	矢吹町久保	42040
11日(祝)	みうら小児クリニック	白坂	291001
14日(日)	わたなべ子どもクリニック	老久保	212166
21日(日)	ねもとキッズクリニック	立石山	215623
28日(日)	岡崎小児科内科医院	結城	237811