

保健カレンダー

特定健康診査・後期高齢者健康診査・生活機能検査・
前立腺がん検診・胃がん検診・大腸がん検診

月日(曜)	場 所	受付時間	特定健康診査・後期高齢者健康診査・生活機能検査・前立腺がん検診・胃がん検診	大腸がん検診
7月10日(木)	大井ハイランドホール	8:00~9:30	○	○
7月11日(金)	保健センター	8:00~9:30	○	○
7月11日(金)	保健センター	13:30~14:30	○	-
7月14日(月)	中央公民館	8:00~9:30	○	○
7月15日(火)	神島公民館	8:00~9:30	○	○
7月16日(水)	外浦会館	8:00~9:30	-	○
7月17日(木)	大井公民館	8:00~9:30	○	○
7月18日(金)	今井公民館	8:30~9:30	○	-
7月22日(火)	城見公民館	8:30~9:30	○	-
7月23日(水)	保健センター	8:00~9:30	○	○
☆7月27日(日)	保健センター	8:00~9:30	○	○
7月28日(月)	金浦公民館	8:00~9:30	○	○
◎7月28日(月)	北木島楠港棧橋	8:30~9:30	○	○
7月29日(火)	金浦公民館	8:00~9:30	○	○
◎7月29日(火)	北木島金風呂港棧橋	8:30~9:30	○	○
◎7月30日(水)	北木島豊浦港棧橋	8:30~9:30	○	○
◎7月31日(木)	笠岡諸島開発総合センター	7:00~9:00	○	○
8月1日(金)	神島外公民館	8:30~9:30	○	-
8月6日(水)	陶山小学校	8:00~9:30	○	○
8月7日(木)	吉田小学校	8:00~9:30	○	○
8月8日(金)	保健センター	8:00~9:30	○	○

※対象者及び自己負担金は、広報かさおか6月号をご覧ください。
◎島しょ部の日は大腸がん検診はありませんのでご注意ください。(7月7・8日に終了しています。)
☆7月27日の日曜健診は、予約者のみ受診可能です。
成人検診の問合せ…健康福祉課 ☎69-2101

日曜・休日当番表

【内 科】

7月13日(日)	みやけこどもクリニック	67-7755
7月20日(日)	うまごし 医院	63-7272
7月21日(月)	斎藤 内科 消化器科	62-3356
7月27日(日)	高田 内科 医院	62-4311
8月3日(日)	笠岡 第一 病院	67-0211
8月10日(日)	植 木 内 科	65-0601

【外 科】

7月13日(日)	市 民 病 院	63-2191
7月20日(日)	鈴 木 医 院	67-2315
7月21日(月)	笠岡 中央 病院	62-5121
7月27日(日)	市 民 病 院	63-2191
8月3日(日)	大嶋 整形外科内科医院	65-1110
8月10日(日)	笠岡 第一 病院	67-0211

乳 児 健 診

月日(曜)	場 所	受付時間
7月17日(木)	保健センター	13:00~14:00

※対象者…平成20年3月生まれの人

1 歳 6 カ 月 児 健 診

月日(曜)	場 所	受付時間
7月24日(木)	保健センター	13:00~14:00

※対象者…平成18年12月生まれの人

健康づくり一〇メモ

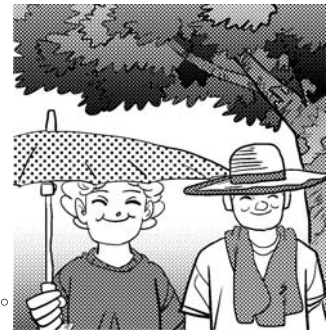
注意しよう！！『熱中症』

夏の暑さが近づくにつれ気になるのが熱中症です。熱中症の予防と手当てを確認して夏をのりきりしましょう。

熱中症を防ぐためには？

暑さを避ける

- ・屋外では日陰を選んで歩きましょう。
- ・日傘や帽子を活用しましょう。
- ・すだれやカーテンなどで直射日光を防ぎ、風通しを良くしましょう。



服装を工夫する

- ・通気性や吸水性に優れた素材を選びましょう。
- ・襟元はなるべくゆるめて通気しましょう

こまめに水分を補給する

- ・定期的に少しずつ水分を補給しましょう。

体調が悪いときは、屋外の活動を控える

熱中症になってしまったら・・・

- ・涼しい日陰やクーラーの効いた室内へ移動する
- ・衣類をゆるめて休む
- ・体を冷やす
→氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てましょう。
うちわやタオルを使って風を送りましょう。
- ・意識がしっかりしていれば水分を補給する
→冷たい水やスポーツドリンクを少しずつ補給しましょう。
- ・自分で水分を補給できない場合は、すぐに医療機関を受診する

問合せ 健康福祉課 ☎69-2101

健康づくり 行事・イベント案内

○マタニティ教室

妊娠は女性にとって人生の一大イベントです。10ヶ月に及ぶ妊娠期間中にはさまざまな不安や心配を感じることもあるでしょう。マタニティ教室に参加して不安を安心に変えてみませんか。

初めて出産を迎えられるお母さんだけでなく、ずいぶん前に出産して忘れてしまったかな？という妊婦さんもお待ちしています。

とき…7月31日(木)13:30~16:00 (受付13:15~)

ところ…保健センター

内容…赤ちゃんのお風呂の入れ方・母乳指導

持ち物…母子健康手帳・筆記用具・タオル

申込期限…7月24日(木)

申込み…子育て支援課 ☎69-2132

※託児もありますので、お子様とご一緒での参加もどうぞ。

3 歳 児 健 診

月日(曜)	場 所	受付時間
7月10日(木)	保健センター	13:00~14:00

※対象者…平成17年4月生まれの人

子どもの健診の問合せ…子育て支援課

☎69-2132