

2月の献血

問 健康ほけん課健康づくり班 内線2549

日にち	時間	ところ
2月6日(水)	12:30~13:30	ふれあいセンター
	14:00~16:00	平戸市民病院
2月21日(木)	9:30~13:00	平戸市役所
	14:00~16:00	

標語「献血で 救える命が そこにある」

2月の認知症の人と家族のつどい

日にち	時間	ところ
2月7日(木)	13:30~15:30	COLAS平戸 未来創造館

問 長寿介護課高齢者支援班 内線2590

2月の健康テレフォンプログラム

曜日	内容
月曜	放ってはいけない白衣高血圧
火曜	わかりにくい甲状腺の病気・甲状腺機能亢進症と低下症
水曜	こどものウイルス性発疹症
木曜	耳に音が響く聴力過敏
金曜	歯が痛むのに原因は歯ではない
土曜・日曜	謎の膀胱炎? 間質性膀胱炎とは

※フリーダイヤル ☎0120-555-203 (携帯不可)

※携帯電話 ☎095-826-5511

●祝日は前日のテープが流れます。

●午前9時から翌朝午前9時までの24時間、同じ内容のテープが3分間流れます。

お問い合わせ先 長崎県保険医協会 ☎095-825-3829

今月の 特ダネ

ヒートショックに要注意!

問 健康ほけん課健康づくり班 内線2546



ヒートショックとは、気温の変化によって血圧が大きく変動し、失神や心筋梗塞、脳梗塞などの健康被害を引き起こすことです。

冬場に暖房の効いた暖かい室内から寒い脱衣所に移動し、浴槽に入るときなどに起きやすく、

特に10℃以上の温度差がある場所は危険とされています。トイレでヒートショックを起こす人もいますので、お風呂以外でも温度変化のある場所では注意が必要です。

消費者庁の調査では、家庭の浴槽での溺死者数は12年間で約1.8倍増加し、平成28年には5,138人で、そのうち65歳以上が約9割を占めており、高齢者は特に注意が必要です。

また、平戸市の特定健診の結果では、収縮期血圧(上の血圧)が基準値以上の人が、県や全国と比較して多いという結果が出ています。高血圧や糖尿病など生活習慣病を持つ人は、ヒートショックを起こす危険性が高くなりますので、特に注意しなければなりません。

入浴の際の注意点

1	入浴前に脱衣所や浴室を温めましょう。 (シャワーでお湯をためたり、風呂場の床にすのこやマットを敷くのも良い)
2	湯温は41℃以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
3	浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
4	アルコールが抜けるまで、また食後すぐの入浴は控えましょう。
5	精神安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴は危険ですので注意しましょう。
6	入浴する前に家族にひと声かけ、家族は、いつもより入浴時間が長いときは入浴者に声かけをしましょう。



子育て・健康応援コーナー



このコーナーでは、子育てや健康に関する旬な情報を「お知らせ」します。

特定健診やがん検診などの日程は、各世帯に配布している「平戸市健(検)診日表」をご覧ください。



2月の各種相談および赤ちゃんの健診など

問 こども未来課母子保健班 内線2572

日にち	ところ	種類および受付時間
2月14日(木)	ふれあいセンター	乳 13:00~13:30
2月15日(金)	ふれあいセンター	1 12:30~12:45
2月26日(火)	平戸市福祉保健センター(田平)	乳 13:00~13:30

乳 乳児健診 1 1歳6ヶ月児健診

親子で遊んで、ママ友作ろう(就学前交流の場)

※開所時間などの詳しい情報は、子育て応援ガイドブック「おひさま」をご覧ください。

施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先	施設名	連絡先
トコトコ (田平:保健センター)	57-1943	中津良保育所 (南部:中津良保育所)	27-0475	よちよちクラブ (生月:山田児童館)	53-1759	おひさまひろば (田平:平戸口社会館)	57-0236
あいちゃん広場 (北部:愛の園保育所)	22-2244	堤保育園 (南部:堤保育園)	27-1084	めばえキッズ (生月:認定こども園めばえ)	53-0496	さくらんぼ広場 (田平:若葉保育園)	57-3028
子育てエレン.C (北部:平戸幼稚園)	22-2810	小鳩保育園 (南部:小鳩保育園)	27-0333	生月認定こども園 (生月:生月認定こども園)	53-1079	はなぞの広場 (田平:花園保育園)	57-0744
かもめネットワーク (北部:しおかこども園)	22-3360	津吉保育園 (南部:津吉保育園)	27-0222	やよいプレイランド (田平:やよい幼稚園)	57-0789	しまっこ広場 (大島:大島村保育所)	55-2006
みのりの樹1 (北部:みのりこども園)	22-2575						

2月の休日当番医(診療時間:午前9時~午後5時)

問 平戸市医師会 ☎20-0011

日にち	医療機関	住所	連絡先
2月3日(日)	ごとう耳鼻咽喉科 ・整形外科医院	平戸市戸石川町964番地	22-4377
2月10日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
2月11日(祝・月)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
2月17日(日)	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
2月24日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151

いざというとき

子どもが急な病気になったら

●小児救急電話相談センター
(受付時間18:00~8:00)
☎#8000または☎095-822-3308

救急医療機関のことは

●平戸市消防本部
☎22-4199

※電話番号を間違いないよう注意してください。