

熱中症に気を付けましょう

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

熱中症特別警戒情報が発表された際はクーリングシェルター(町内は役場庁舎2階ロビーと中央公民館ロビー)をご利用ください。

【熱中症予防のために】

● 水分補給をする

屋内でも屋外でものどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。また、寝る前だからと我慢しないようにしましょう。汗をたくさんかいた時は、適度な塩分補給も必要です。

● 暑さを避ける

暑い日は無理をしないように過ごし、外出する際は日傘や帽子を使いましょう。また、熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。部屋の見やすい場所に温湿度計を置き、部屋の温湿度が上がり過ぎないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

● 丈夫な体づくり

日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとり、暑さに負けない体づくりをしましょう。

【熱中症が疑われる人を見かけたら】

● 涼しい場所(エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など)へ避難させる。

● 衣服をゆるめ、からだを冷やす。(特に首の周り、脇の下、足の付け根など)

● 水分・塩分、経口補水液※などを補給する。※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

体組成計測定・健康相談会

体組成計の測定と保健師・管理栄養士による健康相談を実施しています。

■ 毎週月曜日、14時～16時(祝日等で月曜日以外に実施する場合があります。詳細は生活カレンダーをご確認ください。)

業務用マルチ周波数体組成計により、筋肉量や脂肪量を部位別に分析した値等がわかります。健康づくりにお役立てください。

医療用ウィッグおよび乳房補正具の購入費補助について

坂祝町では、がん患者の方の身体的・精神的な負担や社会生活上の不安を和らげるため、医療用ウィッグ、乳房補正具の購入費補助をしています。詳細やご不明な点は坂祝町ホームページをご覧ください。保健センターへお問い合わせください。

【以下の条件をすべて満たす方】

補助対象者: 補正具の購入日および申請時に坂祝町に住所を有する方

がん治療を過去に受けた方、または現在受けている方

他の市町村で同一の助成を受けていない、または受ける予定のない方

補 助 金: それぞれ1台ずつ1回限り、上限金額2万円

申 請 期 限: 補正具購入日の翌日から起算して1年以内

申 請 先: 坂祝町保健センター

7・8月休日診療のお知らせ(医科・歯科)

救急・急病以外は通常の診療時間内に医療機関を受診くださるようご協力をお願いします。

※途中休憩がありますので、各医療機関に電話でご確認のうえお出かけください。

※都合により変更する場合がありますので、最新の情報を加茂医師会ホームページにて確認してください。

日 程	【医科】診療受付時間 9時～16時30分 (混雑状況によって早まる場合があります)	【歯科】診療受付時 9時～13時
7月19日(日)	いこまファミリークリニック TEL:54-1233	からん歯科・矯正歯科&キッズ TEL:48-8810
7月20日(月)	小林クリニック TEL:25-8077	長江歯科医院 TEL:26-1952
7月26日(日)	太田メディカルクリニック TEL:26-2220	井村歯科医院 TEL:53-5715
8月2日(日)	安藤小児科 TEL:26-0812	やまて歯科 TEL:28-7010
8月9日(日)	和知すこやかクリニック TEL:43-3001	かもの歯科医院 TEL:28-2341
8月11日(火)	うえだクリニック TEL:26-2281	まるも歯科 TEL:25-8148
8月16日(日)	中部国際医療センター (選定療養費がかかります。)	ふくい歯科 TEL:26-2266
8月23日(日)	安田内科クリニック TEL:27-5088	ふくろう歯科クリニック TEL:66-2960
8月30日(日)	太田メディカルクリニック TEL:26-2220	ふくた歯科クリニック TEL:24-0606

「救急安心センターぎふ」#7119 急な病気やケガをしたとき、救急車を呼んだほうがいいか、今すぐに病院に行ったほうがいいかなど判断に迷ったら「#7119」看護師などの専門の相談員から救急相談や病院案内についてアドバイスを受けることができます。

受付時間: 24時間365日対応 利用方法: プッシュ回線、携帯電話からは「#7119」ダイヤル回線、IP電話からは ☎058-216-0119