

エイズ・性感染症検査(無料)

日時 【通常検査】 午後 1 時～2 時
9 月 3 日(月)・10 日(月)
【夜間検査】 午後 5 時 30 分～6 時 30 分
9 月 10 日(月)

場所 富岡保健福祉事務所(富岡合同庁舎内)

検査項目 HIV、梅毒、りん菌・クラミジア
B型肝炎、C型肝炎(予約制、毎回先着 5 名)

予約・問合せ先 富岡保健福祉事務所保健係 ☎ 62 - 1541

こころの健康相談

心に悩みや不安のある人、お酒の問題でお悩みの人、老人性認知症等について心配のある人および家族の相談に応じます。

相談無料、事前に予約をお願いします。

日時 9 月 4 日(火) 午後 1 時～3 時

場所 富岡保健福祉事務所 2 階 相談室

問合せ先 富岡保健福祉事務所保健係
☎ 62 - 1541

「群馬県不妊専門センター」をご利用ください

～女性産婦人科医による不妊・不育症に関する相談窓口～

不妊・不育症に関する検査・治療方法や、治療への不安、家族関係などの相談をお受けします。相談は無料です。

	相談日	相談時間	場所
1	毎月第 1・第 3 木曜日 (祝日・年末年始を除く)	午前 10 時～午後 3 時 30 分	前橋市堀之下町 16 - 1 (群馬県健康づくり財団内)
2	平成 30 年 9 月 20 日(木)	①午前 10 時～11 時 30 分 ②午後 1 時 30 分～2 時 30 分	安中市高別当 336 - 8 (安中保健福祉事務所内)
3	平成 30 年 10 月 18 日(木)	①午前 10 時～11 時 30 分 ②午後 1 時 30 分～2 時 30 分	館林市大街道 1 - 2 - 25 (館林保健福祉事務所内)

相談日・時間 予約制・原則個別面接相談

予約・問合せ先 群馬県健康づくり財団 ☎ 027-269-9966

※予約受付時間 月～金曜日 午前 9 時～午後 5 時

◆ 熱中症を予防しましょう ◆

「熱中症」は、屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症します。

体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

◎暑さを避ける

▷室内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認

▷外出時は

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は日中の外出をできるだけ控える

▷からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性、速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

○その日の体調や暑さに対する慣れなどにより、暑さの感じ方は人によって異なります。

○高齢者、子ども、障がいのある人は特に注意が必要です。

○節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください。

～詳しくは、厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」をご覧ください～

◎こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。

大量に発汗する状況では、経口補水液など、塩分なども含んで補給しましょう。

◎熱中症の症状

▷めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い

▷頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

▷重症になると・・・返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

