

令和6年度平戸市健(検)診日程表 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

受診を希望する人は、右の二次元コードや平戸市公式LINEからオンライン予約または健康ほけん課健康づくり班へ電話にてご連絡ください。

総合健(検)診 要予約

とき	受付時間	ところ
1月22日(水)	9:00~11:30	たびら活性化施設
1月26日(日)		平戸文化センター
1月27日(月)		平戸文化センター

レディース検診 要予約

とき	受付時間	ところ
1月26日(日)	9:00~11:30 13:00~15:00	平戸文化センター
2月15日(土)	9:00~11:30	たびら活性化施設



入浴中の事故につながるヒートショックを予防しましょう

長寿介護課高齢者支援班 ☎22-9133

先月、芸能人の入浴中の死亡事故が報道されましたが、考えられる死因の1つがヒートショックとされています。

ヒートショックとは

暖かい部屋から寒い部屋へ移動した際、急激な温度の変化で血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる健康被害のことです。失神や不整脈を起こしたり、急死に至る危険な状態で、気温の下がる冬場に多く見られます。



入浴時は特に注意

ヒートショックは体全体が露出する入浴時に多く発生します。暖かい部屋から温度の低い浴室に入ることによって血圧が上がり、その後、浴槽の暖かい湯に入ることによって血圧が低下します。この急激な血圧の上がり下がりが原因で失神を起こしやすくなります。また、浴槽内から急に立ち上がった時などに、脳への血流量減少から一過性の意識障害を起こす可能性があります。浴槽内でヒートショックが起きると、失神して溺死するなど、二次的な事故につながる場合があります。

ヒートショックに注意を要する人

高齢者の皆さんは、日ごろは元気な人でも血圧変化をきたしやすいため、注意が必要です。また、高血圧の人は、血圧の急激な上下変動から低血圧が起きやすく、糖尿病や脂質異常症の人は、動脈硬化の影響で、健康な人に比べて血圧を適正に保つことが難しい場合があるため、注意が必要です。

入浴中のヒートショックを予防するために

▶入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう

浴室や脱衣所に暖房がある場合は、暖房器具を使用して室温を上げておきましょう。暖房設備がない場合は、「浴槽の湯が沸いたところで、ふたを外しておく」など、できるだけ浴室内を暖め、寒暖差が小さくなるように工夫しましょう。

▶浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう

浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。

▶入浴前に同居者にひと声かけましょう



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、対象者に配布予定の「平戸市健(検)診日程表」をご覧ください。



1月の各種相談および赤ちゃんの健診など 子育て未来課母子保健班 ☎22-9136

日にち	ところ	種類および受付時間
1月14日(火)	平戸市福祉保健センター(田平)	育 妊 母 10:00~11:30
1月16日(木)	ふれあいセンター	乳 12:45~13:15
1月17日(金)	大島村公民館	育 妊 母 10:00~11:00
1月23日(木)	平戸文化センター	乳 12:45~13:15

乳 乳児健診 1 1歳6カ月児健診 3 3歳児健診 妊 妊婦健康相談 母 母子健康相談 育 母乳育児相談支援 4 パパ・ママ教室

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	めばえ広場(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
かもめネットワーク(北部:しおかこども園)	22-3360	小鳩こども園(南部:小鳩こども園)	27-0333	いきつきげんきっこ広場(生月:生月こども園)	22-9206	はなの広場(田平:花園認定こども園)	57-0744
みのりの樹1(北部:みのりこども園)	22-2575	津吉保育所(南部:津吉保育所)	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

1月の休日当番医(診療時間:午前9時~午後5時) 平戸市医師会 ☎20-0011

日にち	医療機関	住所	連絡先
1月1日(水・祝)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
1月2日(木)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
1月3日(金)	谷川病院	平戸市田平町山内免400番地	57-0045
1月5日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
1月12日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151
1月13日(月・祝)	北川病院	平戸市浦の町737番地	22-2344
1月19日(日)	青洲会病院	平戸市田平町山内免612番地4	57-2155
1月26日(日)	柿添病院	平戸市鏡川町278番地	23-2151

いざというとき

急な病気やケガで救急車を呼ぶ?病院に行く?迷ったら

●救急医療電話相談 ☎ # 7119

●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)

※土日祝日は24時間対応

☎ # 8000 または

☎095-822-3308