



子育てQ&A

第194回

熱中症

Q

生後4カ月の子どもがいます。気温が上がり、熱中症が心配です。どのようなことに気を付けたらよいでしょうか。

A

乳児は、体温調節機能が未熟で熱中症になりやすく、症状を訴えられないため注意が必要です。頬が赤く体に触れると熱い・尿量が減る・機嫌が悪いなどの症状がある場合は、熱中症の可能性あります。

熱中症にならないよう、室温は26～28度を心掛け、空調の風が直接体に当たらないようにし、外出時は帽子をかぶせて直射日光を避けましょう。ベビーカーは、地面から照り返す熱を受けやすいため、ベビーカー用の保冷シートを使うのもよいでしょう。

また、水分補給も大切です。離乳食開始前でも麦茶や白湯は飲めますが、栄養源である母乳・ミルクの摂取量が減る可能性があるため、母乳は欲しがるだけ飲ませ、ミルクは1日の目安量を多少超えてもよいので、脱水を予防しましょう。離乳食開始後は、麦茶や白湯を授乳直前以外で徐々に取り入れましょう。

☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

長寿健診

☎ 6月1日(日)～令和8年1月31日(土)

☎ 問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図※医師が必要と判断した場合は眼底検査・令和8年3月31日(火)時点で5の倍数の年齢の方は頸動脈超音波検査を追加可

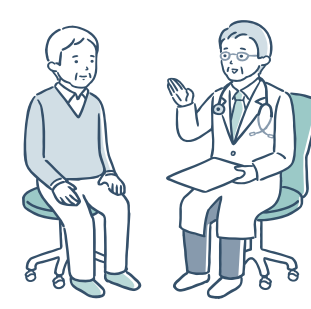
☎ 4月1日時点で次のいずれかに該当する方…①後期高齢者医療被保険者 ②市の国民健康保険に加入中で令和7年度に75歳になる

※受診券は5月下旬に送付 ※受診券がない方は、医療機関にマイナ保険証などを持参の上、必要書類への記入で受診可

費 無料

☎ 市内契約医療機関(市ホームページ参照)に電話

☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126



▲市HP

千葉県指定難病受給者証 更新手続き

申請期間・方法など、詳細は5月下旬に対象者へ送付される案内をご覧ください。

※申請に必要な臨床調査個人票の有効期間は、医師の記入日から6カ月です。医療機関によっては作成に時間がかかるため、ご注意ください。

☎ 千葉県松戸保健所(健康福祉センター) ☎047-361-2138

千葉県小児慢性特定疾病受給者証 更新手続き

申請期間 ○有効期間が9月30日(火)までの方…6月2日(月)～7月15日(火)

○国民健康保険組合に加入中・住民税が非課税・保険証に変更があった方…6月2日(月)～6月16日(月)

※対象者へ案内を送付済み

※申請に必要な医療意見書の有効期間は、医師の記入日から3カ月です。医療機関によっては作成に時間がかかるため、ご注意ください。

☎ 必要書類を郵送。〒271-8562松戸市小根本7千葉県松戸保健所(健康福祉センター) ☎047-361-2138

歯科口腔健康診査

☎ 6月1日(日)～12月28日(日)

☎ 口腔診査、口腔衛生指導※市の6024歯科健診との併用受診不可

☎ 昭和24年4月2日～25年4月1日生まれの後期高齢者医療被保険者

費 無料

持 マイナ保険証・資格確認書・被保険者証のいずれか、受診票(5月下旬に送付)

☎ 対象医療機関(受診票に同封)に電話

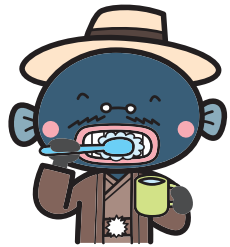
☎ 健診…千葉県後期高齢者医療広域連合 ☎043-216-5013、受診票…国保年金課・内線928

6024運動普及標語 募集

市では、国が掲げた8020運動より一歩進み、60歳で自分の歯を24本以上保つ「6024運動」に取り組んでいます。歯の健康法や虫歯・歯周病にならない大切さを啓発するための標語を募集します。入賞作品は市ホームページ・市歯科医師会ホームページなどに掲載し、最優秀作品は県が実施する審査会に推薦します。

☎ 市内在住・在学・在勤の方

☎ 5月28日(火)(必着)までにLINE申請または健康づくり支援課窓口・はがき・封書で標語1点、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を明示。〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課(保健センター) ☎04-7185-1126



▲LINE申請

5月31日は「世界禁煙デー」 5月31日～6月6日は「禁煙週間」

世界禁煙デーは、世界保健機関(WHO)が制定した禁煙推進のための日です。厚生労働省では、世界禁煙デーから1週間を禁煙週間と定めています。

令和7年のテーマは「受動喫煙のない社会を目指して～私たちができることをみんなで考えよう～」です。



◎たばこの害

たばこの煙には多くの有害物質が含まれており、肺が破壊されて呼吸がしにくくなる「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」をはじめ、がん・脳卒中・心筋梗塞・糖尿病など、さまざまな病気になりやすくなります。

喫煙は不妊症の原因にもなり、妊娠中の場合、流産や低出生体重児(2,500g未満の子ども)が産まれる可能性が高まります。

20歳未満の方が喫煙や受動喫煙をすると、成長ホルモンの分泌が阻害され、脳が酸欠状態になり思考力・集中力が低下します。

たばこには強力な依存性があります。やめられない方は、医療機関で禁煙治療が受けられます(要件あり)。要件や禁煙外来一覧など、詳細は県ホームページをご覧ください。

☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126



▲県HP

骨髄・末梢血幹細胞提供者(ドナー)助成金

白血病など、血液疾患がある患者は毎年約1万人増えています。ドナーを探している方のうち、移植を受けられるのは6割です。ドナー登録者を増やし、全ての患者が移植を受けられるようにするため、助成金を交付しています。

助成額 提供のための通院・入院1日当たり2万円(上限7日間)

☎ 次の全てに該当する方…①提供日に市の住民基本台帳に登録がある ②日本骨髄バンクの実施事業で骨髄などの提供を完了しているまたは提供の最終同意後に中止された ③市民税・固定資産税・都市計画税を滞納していない ④他の地方公共団体から同様の助成金・補助金などの交付を受けていない

☎ 社会福祉課・内線377

6月 各種無料相談・検査 千葉県松戸保健所(健康福祉センター)

相談・検査内容		日時	申し込み・問い合わせ
思春期相談	電話	(月)～(金)9時～17時	☎047-361-2138
	来所申		
精神保健福祉相談☎		12日(木)・16日(月)14時～16時	☎047-361-2139 ※申し込みは検査日の属する週の(月)9時～
酒害相談☎		19日(木)14時～16時30分	
HIV、梅毒、クラミジア、淋菌、B型・C型肝炎検査☎		12日(木)受付13時30分～14時 26日(木)受付①13時30分～14時②17時40分～18時	☎047-361-6651
DV相談	電話	(月)～(金)9時～17時	
	来所☎	原則(金)9時～17時	

◎我孫子連絡所(保健センター3階)※一部の申請書類の配布・預かりのみ

☎ (月)～(金)9時～11時30分、12時15分～15時30分

☎ 千葉県松戸保健所(健康福祉センター) ☎047-361-2121

●こども急病電話相談：看護師が対応。☎#8000または☎043-242-9939(毎日19時～翌8時) ●救急安心電話相談：看護師が対応。☎#7119または☎03-6810-1636(月～(土)18時～翌8時、(日)祝(休)・年末年始9時～翌8時) ●休日(日祝(休)・年末年始)に病気・歯痛になったら：○診療科目…歯科(午前)、内科、小児科 ○受付時間…9時～11時30分、13時～16時30分 ☎ 休日診療所(湖北台1の12の17) ☎04-7187-7020(診療時間内)