

回観									



南保健センターだより 令和8年冬号

知っていますか？



ヒートショック対策



ヒートショックとは、急激な温度変化によって、血圧が急上昇・急降下し、心臓や血管に負担がかかることで、心筋梗塞や不整脈、脳出血・脳梗塞などを引き起こすことを言います。

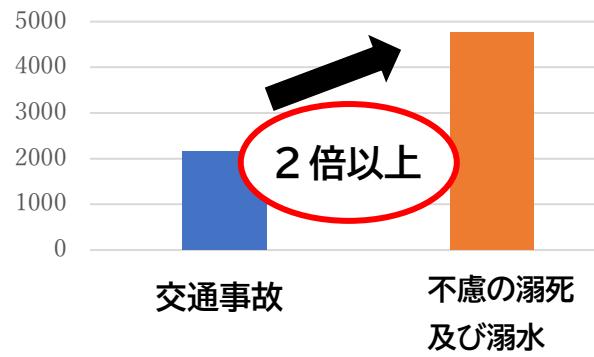


冬場に多発！寒い時期は要注意！



入浴中の事故の発生状況

厚生労働省の人口動態調査によると、高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による死者数は、年間 4750 人(令和3年)にも及び、交通事故死者数 2150 人の 2倍以上です。



安全に入浴するためにできること



①入浴前の対策

- ・食直後や飲酒後の入浴は控える
- ・暖房で脱衣所を温める
- ・入浴前に同居者へ一声かけて意識をしてもらう



②入浴中の対策

- ・湯温は41度以下にする
- ・湯舟に浸かる時間は 10 分までを目安にする
- ・浴槽からは、ゆっくり立ち上がる



③日常の対策

- ・塩分の少ない食事を心がける
- ・小まめに血圧測定を行う
- ・適度な運動、食生活の見直しを行う

保健センターにご相談ください



- ☆子どもの成長や発達が気になる
- ★子育てでイライラしてしまって話を聞いてほしい
- ☆保育園の預け方、近くの遊び場を知りたい
- ★難病や予防接種の手続きが分からぬ
- ☆気持ちがモヤモヤして誰かに相談したい
- ★アルコールを飲みすぎていなか相談したい



こころの健康相談
開催中！
南保健センター
R8年3月9日(月)
13:30~15:00

赤ちゃん用の体重計や授乳室もあります

ご気軽にお越しください



くらしとこころの総合相談会

総合相談会では、専門家が一人ひとりの事情に合わせて相談をお受けします。
それぞれの窓口に出向くことなく**最大3種類の相談が一度にできます。**
この機会を是非ご活用ください。

精神科医

眠れない…
家族の病状が心配

弁護士

借金がある
養育費が
払われない

ハローワーク

働きたい
突然解雇された

くらしと仕事の 相談窓口

生活が苦しくて
困っている

保健師

体調に不安がある
健康に暮らしたい

総合福祉会館 5階
(姫路市安田 3 丁目 1 番地)

令和8年3月5日(木曜日)
午後1時00分から午後3時30分

各相談 先着5名様 (要予約)
※1枠20分 ※複数の相談予約可

申し込み期間:令和8年2月6日から2月20日まで

オンライン相談をご希望の場合は

申し込み時にお伝えください

<申し込み先>

保健所健康課 (9時~17時)

079-289-1645

詳細はこちら→



○姫路市南保健センター

〒672-8064 姫路市飾磨区細江 2655 番地

TEL 079-235-0320 受付時間 9:00~17:00

FAX 079-235-5360 (土日・祝日・年末年始を除く)

