

回覧										



## 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。

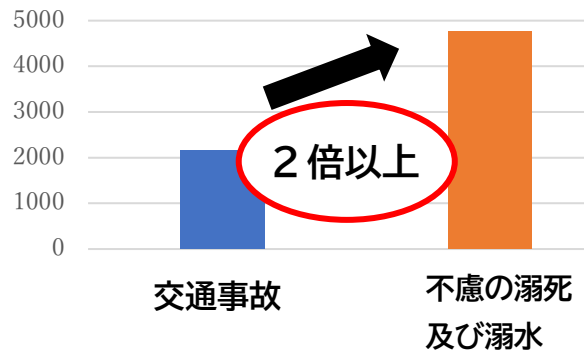


**冬場に多発！寒い時期は要注意！**



### 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」による死亡者数は、年間 4750 人(令和3年)にも及び、交通事故死亡者数 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



- ☆こ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ない
- ☆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いか相談したい



**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)

