

## 3月の親子教室・健康相談

内 容	開催日・当日の受付時間・開催場所	対 象	圏
よい歯づくり講座 [予約制]	1月9日9:00~9:30 所中央保健福祉センター	1~3歳児と その保護者 (保護者のみ の参加も可)	中 北 南
	19金13:00~13:30 所北保健福祉センター		
	26金13:00~13:30 所南保健福祉センター		
フッ素塗布 [予約制・有料] ※バスタオルを持参 してください。	1月13:00~14:00 所中央保健福祉センター	よい歯づくり 講座を受けた 1~3歳児	中 北 南
	19金14:00~15:00 所北保健福祉センター		
	26金14:00~15:00 所南保健福祉センター		
パパママセミナー [予約制・オンライン開催] ※受付3月1日(月)8:30 ~5日(金)(申込順)。	12金9:00~9:30 所南保健福祉センター	妊娠5~8カ月 (16~31週)の 妊婦とその夫	南 北
	14日9:00~9:30 所北保健福祉センター		
赤ちゃん教室 [予約制] ※離乳食の試食は ありません。	18(木)9:00~9:30 所西保健福祉センター	4~6カ月児 とその保護者	西
乳幼児健康相談 [予約制]	個別に対応しています。お住まいの地区の 保健福祉センターへ連絡してください。		

- ◎4カ月児・1歳6カ月児(1歳6~8カ月児)・3歳児(3歳7~8カ月児)健康診査は個別に通知します。詳細は、問い合わせ先へ。
- ※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、お住まいの地区ではない保健福祉センターを案内することがあります。
- ◎保健福祉センターは、「子育て世代包括支援センター」の役割を担っています。気軽に相談してください。
- ◎事前に、市ホームページ(「こども健康課からのご案内」で検索)で最新情報を確認の上、申し込んでください。

### 問い合わせ先一覧

中…中央保健福祉センター(星井町二丁目)	☎422-1172	畑…大山保健福祉センター(上滝)	☎483-1727
南…南保健福祉センター(蛸川)	☎428-1156	八…八尾保健福祉センター(八尾町福島)	☎455-2474
北…北保健福祉センター(岩瀬文化町)	☎426-0050	西…西保健福祉センター(婦中町羽根)	☎469-0770
畑…大沢野保健福祉センター(高内)	☎467-5812		



## 診 察 室 か ら

お答えします

市民病院 救急科部長 **打越学**

**Q.** 冬になると「ヒートショック」という言葉を聞きますが、どういったものでしょうか。

**A.** 「ヒートショック」とは、急激な温度変化によって起きる健康被害です。失神、脳梗塞、心筋梗塞や不整脈を引き起こします。

冬場の入浴において、暖かい居間から寒い風呂場へ移動する際、熱を奪われまいとして血管が縮み、血圧が上がります。その後、お湯につかると血管が広がり急に血圧が下がります。この血圧変動が原因で、失神、脳梗塞、心筋梗塞や不整脈を引き起こすことがあります。これがヒートショックです。寒いトイレでも似たようなことが起こり得ます。

予防のため、脱衣所やトイレを暖めましょう。また、入浴は40度未満のお湯で長湯を避け、冷え込む深夜ではなく早めの時間にしましょう。

市民病院事業局経営管理課 ☎422-1112

## 3月のまちなか健幸カレッジ

場所/まちなか総合ケアセンター(総曲輪四丁目)

◆まちなか保健室 毎週(金) ※費用・申込不要。

- 個別相談 13:00~14:00  
健康、子育て、介護などに関する相談
- ミニ講座 14:00~15:00

開催日	テーマ
5(金)	産後ケア応援室の見学と交流 ※妊婦の方対象。
12(金)	楽しく脳のトレーニング
19(金)	音楽を楽しもう 講師/道下和美さん(音楽療法士)
26(金)	がん体験者のお話と交流会 ~乳房再建について~ 講師/西田恵子さん(プリズムとやま)

圏まちなか総合ケアセンター ☎461-3618

◆3月のふれあい健康講座は中止します

圏市民病院ふれあい健康講座担当 ☎422-1112

## 3月の街頭献血

◆アピタ富山東店(上富居三丁目)

日時/3月7日(日)9:30~12:00、13:15~16:00

◆ファボーレ(婦中町下轡田)

日時/3月7日(日)、20日(祝)10:00~12:00、13:15~16:30

圏保健所地域健康課 ☎428-1155

圏富山県赤十字血液センター ☎451-5555