

令和8年

# 唐津市保健だより 6月号

●保健だよりは偶数月のみ発行します

発行 : 唐津市保健センター Vol. 241

今月は熱中症について紹介します。裏面には、各保健事業の日程を「母子」と「成人」に分けて掲載しています。ご自分とご家族の健康づくりにご利用ください。

## 熱中症とは？

気温や湿度が高い環境下で体温の調整がうまくいかず、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温を調節する機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。軽い熱中症では、めまいやだるさ、吐き気などの症状が現れ、重症化すると、頭痛や吐き気、意識障害を引き起こします。

### 熱中症を防ぐには

#### 1. 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用し、室内の温度を適切に調整しましょう。
- ・涼しい服装、日傘や帽子を着用しましょう。
- ・少しでも気分が悪くなったら、涼しい場所へ移動しましょう。
- ・窓には、ブラインドやすだれ、カーテンをかけ直射日光を避けて、風通しをよくしましょう。



#### 2. 日ごろから体調管理をしましょう

- ・体調が悪いときに暑いところで活動するのは控えましょう。
- ・寝不足や食事を抜いたときなども、体温調整がうまくできず、熱中症のリスクがあります。
- ・「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。
- ・少しでも体調が悪いと感じたときは無理せず自宅で静養しましょう。

#### 3. こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前に飲みましょう。のどが渇いたと感じたときはすでに身体は水分不足です。
- ・1日を通して、少しずつこまめに水分補給しましょう。
- ・大量に汗をかいたときは、塩分補給も忘れずにおこないましょう。

### こんな人は特に注意を！

- ・高齢者や子ども
- ・水分不足で脱水状態の人
- ・生活習慣病や肥満がある人
- ・暑さに慣れていない人
- ・病気療養中や体調の悪い人

背が低い幼児やベビーカーは、地表から放射熱を多く受け、体温がより高くなりやすいので注意しましょう



## 熱中症が疑われる人をみかけたら…



### ①涼しい場所に避難する

風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内などに避難させましょう。

### ②衣服を脱がせ（ゆるめ）、身体を冷やす

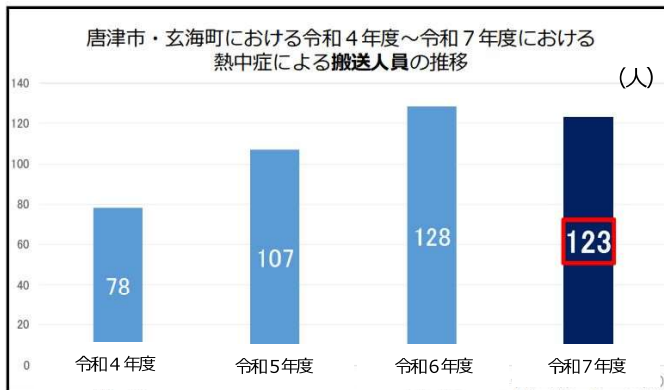
体を積極的に冷やしましょう。氷のうなどがあれば、それを首・わきの下・太ももの付け根や股関節にあて、冷やすことも有効です。

### ③水分・塩分を補給する

意識がある場合は、冷たい水などを持たせて自分で飲んでもらいます。大量に汗をかいている場合は、汗で失われた塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンクなどが最適です。

### ④医療機関を受診する

自分で水分摂取ができないときは、すぐに医療機関に受診をしましょう。緊急時は119番へ連絡し、医師の診察を早急に受けましょう。



<R7年度 熱中症による救急搬送状況唐津市消防本部>

## 一市からのお知らせ

### 【唐津がんサロン ひまわり 参加無料・申込不要】

と き 7月11日(土) 13時30分～15時30分

と ころ 唐津市保健センター(ニタ子1丁目)

問い合わせ 唐津がんサロン事務局 田中 電話:080-1716-4139

### 【母子健康手帳交付について】

妊娠届出・母子健康手帳の交付は、これまでの唐津市保健センターのほか、令和8年4月より唐津市役所本庁1階(こども健康課35番窓口)でもできるようになりました。

電話:0955-53-8272(※要予約)

### 【HIV検査について】

6月1日～7日は、HIV検査普及週間です。あなたと大切な人のために、この機会に検査を受けてみませんか。電話:0955-73-4186

検査場所:唐津保健福祉事務所 2階(大名小路3-1)

毎月の検査	特例の検査
第2火曜日 9:00～11:00	6月2日(火) 17:00～19:00
第3火曜日 9:00～11:00 17:00～19:00	6月4日(木) 17:00～19:00

申し込み  
フォーム



検査などの  
詳細はこちら↓



#### <郵送検査について>

佐賀県ではR8.4.1～R9.3.12までHIV・梅毒の郵送検査を受け付けています。

医療機関や保健所に行くことが難しい人は自宅で検査を受けることができます。(検査費用500円の負担あり)

\*令和8年度保健だよりはレインボーくじ(宝くじ)を財源とした、(公財)地域社会振興財団の交付金により実施しています。

母 子 ・ 成 人

乳幼児相談【要予約】  
幼児健診【個人通知】

- ★乳幼児相談：身体測定、育児相談など。希望される人は、電話で予約をお願いします。
- 持ってくるもの：母子健康手帳、バスタオル
- ★幼児健診（1歳6か月児・2歳児・3歳児）：対象者には個人通知します。
- 持ってくるもの：母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、タオル



乳幼児相談	
乳幼児相談は予約制になりました。栄養士の個別相談も受けられます。電話で予約をお願いします。	
乳児健康診査	
出生届時に「乳児一般健康診査受診票」を2枚お渡します。生後4か月頃と8か月頃、医療機関に予約して受診しましょう。	
1歳6か月健診、3歳児健診について	
★唐津市保健センターの対象地区は、唐津地区（鬼塚地区を除く）・浜玉・七山・肥前・鎮西・呼子地区です。	
★北波多総合保健センターの対象地区は、相知・厳木・北波多・鬼塚地区です。	

会場：唐津市保健センター

事業名	乳幼児相談	1歳6か月児健診	2歳児歯科教室	3歳児健康診査
対象者	未就学児の希望者（要予約）	1歳6か月～1歳11か月児	2歳児	3歳6か月～3歳11か月児
受付時間	9:00～11:00	13:00～13:30	13:00～13:30	13:00～13:30
6月	4日(木) 22日(月)	5日(金) R6.10/26～11/20生	11日(木) R6.5月生	10日(水) R4.10/12～10/25生
7月	2日(木) 27日(月)	23日(木) R6.11/21～12/20生	9日(木) R6.6月生	8日(水) 24日(金) R4.11/11～11/30生

会場：北波多総合保健センター

事業名	1歳6か月児健診	3歳児健康診査
対象者	1歳6か月～1歳11か月	3歳6か月～3歳11か月児
受付時間	13:00～13:30	13:00～13:30
日程	7月3日(金) R6.8/1～11/30生	6月24日(水) R4.8/1～11/30生

☆体調や都合で対象日程に健診など受診できなかった場合は、別日程・別会場を紹介しますので、ご連絡ください。  
【予約・問い合わせ】  
唐津市保健センター 電話 75-5161

健康相談【要予約】

- ★対象者：希望者
- ★内容：血圧測定、検尿、健康診断の見方など

会場	曜日	6月	7月	時間
唐津市保健センター	毎週月曜日(祝日は除く)	9日	14日	9:30～11:00
厳木市民センター	火	9日	14日	
呼子市民センター	水	10日	15日	
北波多総合保健センター	木	11日	16日	
七山市民センター	金	12日	17日	
相知市民センター	火	16日	21日	
鎮西市民センター	水	17日	22日	
浜玉市民センター	木	18日	23日	
肥前市民センター	金	19日	24日	

栄養相談【要予約】

- ★対象者：希望者
- ★内容：食生活の相談など、個別に相談に応じます。

会場	曜日	6月	7月	時間
唐津市保健センター	月	22日	27日	9:30～11:00
北波多総合保健センター	木	16日		
こころの相談【要予約】				
★対象者：希望者 ★内容：公認心理師による個別相談です。				
会場	曜日	6月	7月	時間
唐津市保健センター	木	4日・18日	2日	14:00～16:00
	金		17日	

健康相談・栄養相談・こころの相談は予約が必要です。  
【予約・問い合わせ】唐津市保健センター電話75-51611にお願いします。

成 人

各種健(検)診【要予約】

- ★ 予約が必要です。定員になりしだい締め切ります。
- ★ 各検診には対象年齢があります。

電話での予約は込み合いますので、ウェブ予約をお勧めします。  
ウェブ予約の締め切り日を過ぎた場合は、大腸がん検診の採便容器を送付することができませんが、電話での予約は定員になるまで受け付けます。予約専用ダイヤル75-5198にお電話ください。

【受付時間】

- … 8:45～10:30 ※子宮がん検診は10:15から開始
- … 13:00～14:00

健診会場の混雑を避けるため、1週間前に送付する「受診券」に30分ごとに割り振った受付時間を記載していますが、上記の時間内であれば受付可能です。

浜玉保健センター(ひれふりランド)は改修工事のため、会場を設けておりません。別途会場をご利用ください。

会場	月日	女性の日	特定健診30歳代婦人	※各種	胃	子宮乳	骨粗しょう症	歯科	ウェブ予約受付締切日	
唐津市保健センター	6/7(日)		○	○	○	○			5/18(月)	
	6/8(月)	♪	○	○	○	○	○			
	6/25(木)		○	○	○	○		○	6/4(木)	
	6/26(金)		○	○	○	○		○		
	6/29(月)		○	○	○	○				
	呼子公民館	7/6(月)		○	○	○				6/15(月)
		7/26(日)	♪	○	○	○	○	○		
7/28(火)			○	○	○	○		○		
相知交流文化センター	7/16(木)		○	○	○		○		6/25(木)	
	7/17(金)		○	○	○	○		○		
	6/17(水)		○	○	○				5/27(水)	
6/18(木)		○	○	○	○	○				
北波多総合保健センター	6/19(金)		○	○	○	○			5/11(月)	
	6/1(月)		○	○	○	■	■			
	6/2(火)		○	○	○					
	7/13(月)		○	○	○	■			6/22(月)	
厳木町保健センター	7/14(火)		○	○	○				5/21(木)	
	6/12(金)		○	○	○	○				
	6/15(月)		○	○	○	○	○			
肥前市民センター	6/16(火)		○	○	○				6/1(月)	
	6/22(月)		○	○	○	■				
	6/23(火)		○	○	○					

- \* ♪は、女性のみの受診日です。(スタッフが女性という日ではありません。)
- \* 婦人健診の対象者は、18～29歳の女性です。血液検査、身体計測、尿検査、診察などを行います。
- \* 各種検診は、大腸がん検診・肺がん検診・前立腺がん検診・結核検診・肝炎ウイルス検診です。
- \* 胃がん、乳がん、子宮がん検診は各500円の自己負担が必要です。検診会場にて徴収します。ウェブか電話75-5198(予約専用)で予約してください。
- \* 胃がん検診・乳がん検診・子宮がん検診・歯科検診は指定の医療機関でも受診できます。



集団健(検)診  
ウェブ予約サイト



市ホームページ  
健(検)診について



自分の健康は自分で守りましょう  
「食事・運動・睡眠」健康の土台となる三本柱