

(11)

健康部(保健所)  
 (代)☎03-3602-1222  
 青戸4-15-14

青戸保健センター  
 ☎03-3602-1284  
 青戸4-15-14

金町保健センター  
 ☎03-3607-4141  
 金町4-18-19

新小岩保健センター  
 ☎03-3696-3781  
 西新小岩4-21-12

水元保健センター  
 ☎03-3627-1911  
 東水元1-7-3

# 知って防ごう 熱中症

9月に入っても気温が高く、厳しい暑さが続いています。熱中症に関する知識を学び、予防しましょう。

【担当課】 青戸保健センター

## 熱中症を起こしやすいのは

このようなときは要注意

- ▶ 気温・湿度が高い ▶ 風が弱い
- ▶ 日差しが強い ▶ 急に暑くなった

このような方は要注意

- ▶ 寝不足や欠食などで体調の悪い方 ▶ 肥満の方
- ▶ 暑さに慣れていない方 ▶ 病気の方 ▶ 乳幼児・高齢者



## 熱中症についての相談

- ▶ 健康ホットラインかつしか(電話相談) ☎03-3602-1244
- ▶ 青戸保健センター ☎03-3602-1284
- ▶ 新小岩保健センター ☎03-3696-3781
- ▶ 金町保健センター ☎03-3607-4141
- ▶ 水元保健センター ☎03-3627-1911

## 周囲の方への声掛けをお願いします

熱中症患者のおよそ半数は高齢者です。日中の炎天下だけでなく、室内でも夜でも多く発生しています。特に高齢の方は、のどの渇きや暑さを感じにくく、気づきにくいという特徴があります。家族や周囲にいる方たちから、積極的に声掛けをお願いします。

## 熱中症予防のポイント

### ●こまめに水分補給をする

のどが渇いていなくても、こまめに水分を取りましょう。起床時や外出時、入浴前後、就寝前などにも水分を取りましょう。心臓や腎臓、糖尿病などの持病がある方は、水分の取り方について主治医に相談してください。

### ●暑さを避ける

風通しを良くして、直射日光をカーテンやすだれ、ブラインドなどで遮断しましょう。また、エアコンや扇風機、うちわなどを上手に使いましょう。打ち水も効果的です。

### ●マスク着用時には特に注意しましょう

マスクを着けていると体内に熱がこもりやすく、のどの渇きを感じづらくなり、気づかないうちに脱水が進んでしまいます。

屋外で人と人の距離が2m以上取れる場合は、マスクを外しましょう。また、マスクを着けているときの激しい運動は避けてください。



## 人材募集

詳しくはお問い合わせください。

職種・勤務内容	募集人数	対象	勤務期間	勤務日時	報酬など	申込方法	選考日・選考方法	申し込み・担当課
精神障害支援区分認定調査員 精神障害者に対する障害支援区分認定調査・支給決定業務など	1人	精神障害支援の実務経験があり、保健師・看護師・精神保健福祉士・社会福祉士・介護支援専門員のいずれかの資格を有する方	10月1日～令和3年3月31日(再任可)	①月～金曜日のうち週4日 午前8時45分～午後4時30分 ②月～金曜日 午前9時～午後4時	①月額199,750円 ②月額221,944円 期末手当・交通費・有給休暇あり。 健康保険・厚生年金・雇用保険加入。	市販の履歴書、資格を証する書類の写し、返信用封筒(84円切手貼付・宛先記入)を、9月15日(火)(必着)までに持参か郵送。	書類選考の上、9月下旬に面接。	〒125-0062 青戸4-15-14 健康プラザかつしか内 保健予防課 ☎03-3602-1274

## 休日応急診療 必ず事前に電話の上、マスク着用で受診してください。

中学生以下の方が受診する際は、保護者の同伴をお願いします。  
 車で来診される場合は、診療所の駐車場または近隣の有料駐車場をご利用ください。

### ◆医療機関などの案内

東京都医療機関案内サービスひまわり ☎03-5272-0303  
 東京消防庁救急相談センター(24時間対応) ☎#7119または☎03-3212-2323  
 本田消防署 ☎03-3694-0119/金町消防署 ☎03-3607-0119

### ◆平日夜間診療所(小児科)

平日夜間こどもクリニック(東金町1-22-1金町地区センター内金町休日応急診療所)  
 ☎03-3627-0022 (受付時間)月～金曜日 午後7時30分～9時45分

### ◆休日診療所(内科・小児科)

金町休日応急診療所(東金町1-22-1金町地区センター内) ☎03-3627-0022  
 (受付時間)日曜日・祝日 午前10時～11時30分、午後1時～3時30分、5時～9時30分  
 土曜日 午後5時～9時30分

※立石休日応急診療所は休診しています。

### ◆休日当番医(受付時間)午前9時～11時30分、午後1時～4時30分

月日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
9/6	吉崎医院	内、小	金町2-9-14	03-3607-3870
	大山クリニック	内、消、循、小	堀切1-41-9	03-3692-1314
	立石中央クリニック	内、消内、乳外、肛、小	立石7-3-4	03-5672-2225
	葛飾にいじゅくクリニック	内、消内、皮	新宿6-2-15	03-3600-7060
	茅野外科内科	内、外	西亀有2-37-3	03-3602-0357
	たしろ整形外科	整、リハ	東金町2-4-18	03-5660-7611
9/13	遠藤医院	内、小	柴又3-12-18	03-3607-1636
	東金町内科クリニック	内、小、消	東金町7-5-8-1F	03-5648-5715
	加藤医院	内、皮	金町3-20-5	03-3607-1238
	立石中央クリニック	内、消内、乳外、肛、小	立石7-3-4	03-5672-2225
	新小岩北口診療所	外、整、内、胃	西新小岩1-8-4	03-5670-2826
黒木整形外科内科クリニック	整、内、外、放、リハ	細田3-29-15	03-3672-9611	

### ◆休日歯科当番医(診療時間)午前9時～午後4時

月日	医療機関名	所在地	電話番号
9/6	坪崎歯科医院	西亀有2-19-12	03-5680-0418
	高見歯科クリニック	立石7-10-2	03-5670-3953
9/13	加藤デンタルクリニック	西亀有2-33-1	03-3601-8241
	原田歯科医院	立石3-18-7	03-3692-4648

### ◆休日当番接骨院(開院時間)午前9時～午後5時

月日	接骨院名	所在地	電話番号
9/6	多田整骨院	白鳥4-15-9-106	03-6427-8929
	安谷屋接骨院	四つ木2-15-7	03-3691-1868
9/13	渡辺接骨院	堀切7-24-6	03-3601-7768
	西方整骨院	西新小岩1-8-7	03-5698-2887

### ◆休日対応薬局(開局時間)午前9時～午後5時30分

月日	薬局名	所在地	電話番号
9/6	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	03-3694-0435
	いろは薬局	金町2-9-14	03-6231-3523
	プライム薬局亀有店	亀有5-21-8-103	03-5682-7060
	内田薬局	東金町1-15-4	03-3607-7722
9/13	おおうら薬局第一支店	立石7-6-1	03-3694-0435
	フレンド薬局	西新小岩1-8-5-1F	03-5670-9311
	新生堂薬局東金町店	東金町7-4-3	03-5648-5320
	ハーブ薬局	柴又1-29-8	03-5648-6861
ポプラ調剤薬局	金町3-20-6	03-3600-2338	

新型コロナウイルス感染症相談 ▶ 咳や発熱、強いだるさなどがある方 ☎03-3602-1376 ▶ 一般相談 ☎03-3602-1399  
 いずれも月～金曜日(祝日を除く)/午前8時30分～午後5時15分。左記以外の時間は、都の窓口(☎03-5320-4592)にご相談ください。