

**マダニに刺されないために**  
草むらなどに入るときは、袖口からダニが入り込むこともあるため、手首・足首などの袖口を絞ることができ、長袖や長ズボンを着用し、できるだけ肌の露出をしないような服装にしましょう。

**マダニに刺されたら**  
マダニやツツガムシなどに刺された場合に、自身で取り除くと、頭の部分のみが残ってしまう可能性があります。自身で取り除かず、皮膚科や内科などの医療機関への受診をお願いします。

**マダニに刺されたら**  
マダニは吸血性のマダニとして、大型のマダニ(1mm〜4mm)、小型のツツガムシ(0.5mm〜1mm前後)などが知られています。

**マダニに注意!**  
春から夏にかけてマダニの活動が活発化します。野山などの草むらへ入る際には、マダニに刺されないよう注意が必要です。

**マダニに注意!**  
野外にいる吸血性のマダニとして、大型のマダニ(1mm〜4mm)、小型のツツガムシ(0.5mm〜1mm前後)などが知られています。

**マダニの潜伏期間と症状**

感染症名	潜伏期間	症状
SFTS	6日〜14日	発熱、消化器症状、全身けん怠感など
日本紅斑熱	2日〜8日	発熱、頭痛、全身けん怠感など
ツツガムシ病	5日〜14日	発熱、ダニの刺し口、発しんなど

潜伏期間とは、ダニなどに刺されてから症状がでるまでの期間です。



**6月は食育月間**  
毎月19日は食育の日です  
減塩で健全な食生活を  
食育とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。  
市では、高血圧や脳卒中などの循環器疾患の予防のために減塩を推奨しています。  
1日の食塩の摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。高血圧の人は6g未満です。しかし、国の調査によると実際の食塩摂取量は男女とも目標量よりも多いことがわかっています。  
血圧は一般に年齢と共に高くなります。健全な食生活をおくるため、世代を問わず薄味を心がけ、減塩に努めましょう。

**健康相談**

相談内容	相談日		受付時間	場所
	6月	7月		
医師による健康相談	2日・9日(水) 23日(水)	7日・14日・21日(水) 28日(水)	14:00〜15:00	市民保健センター さんあい広場「さた」
ぜんそく健康相談	9日(水)		14:00〜15:00	市民保健センター
保健師による電話での健康相談	月〜金曜日(祝日を除く)		9:00〜17:00	

新型コロナウイルス感染拡大の状況により、中止になる可能性がありますので、最新の情報は市のホームページなどで確認してください。

**ニュースポーツを楽しもう**

日時	場所	内容
6月13日(日) 12:00〜16:00	中部エリア コミュニティ センター 体育室	シャフルボード スリータッチボール ノルディックウォーク 卓球・ポッチャ

講市生涯スポーツディレクター 持上靴、飲み物  
注必ずマスクを着用してください。  
問生涯学習・スポーツ振興課 TEL06-6995-3159

**講座・講習**

ん・大腸がん・乳がん)のみ6月から開始となります(事前予約制)。  
問 市民保健センター  
TEL 06・6992・2347

**麻しん風しん混合予防接種**

麻しん・風しんの予防接種は対象期間内に早めの接種を心がけましょう。

接種回数 1期・2期とも各1回  
対▽1期▽1歳児  
▽2期▽平成27年4月2日〜平成28年4月1日生まれ(年長児)  
接種期限 ▽1期▽2歳の誕生日の前日まで  
▽2期▽令和4年3月31日まで  
場 守口・門真・寝屋川・大東・四條畷市の各委託医療機関  
持 母子健康手帳  
備 成人男性対象麻しん抗体検査および予防接種について、令和3年度対象者にはクーポン券を送付しています。詳細は市ホームページをご覧ください。

**熱中症に気をつけよう**

▽こまめに水分補給をする  
▽エアコン・扇風機を上手に使用  
▽シャワーやタオルで体を冷やす  
▽部屋の湿度を測る  
▽暑い時は無理をしない  
▽涼しい服装をする(外出時には日傘や帽子)

**食品衛生法改正**

6月1日より「食品営業届出制度」がスタートします!  
令和3年6月1日より、食品営業許可の必要な業種が34業種から32業種(飲食店営業・菓子製造業等)に変更されます。それに伴い、営業許可が必要な32業種以外の営業(食品販売業・農産物製造加工業等)を行う場合にも、営業の届出が必要になります。  
令和3年6月1日以前から営業を行っている人:令和3年11月30日までに届出を行ってください。  
令和3年6月1日以降に営業を始める人:営業を始める前に届出を行ってください。



**急患のときは**

- 休日応急診療所  
場大宮通1-13-7(市民保健センター内)  
▽内科・小児科 TEL06-6998-9970  
土曜日……18:00〜20:30  
日・祝日…10:00〜12:00、13:30〜16:30  
18:00〜20:30  
▽歯科 TEL06-6998-9945  
日・祝日…10:00〜11:30、13:00〜16:30
- 北河内夜間救急センター  
場枚方市禁野本町2-13-13  
枚方市立保健センター4階  
▽小児科 TEL072-840-7555  
受付時間(毎日)20:30〜翌日5:30  
備診療は21:00〜翌日6:00  
注すべての診察に健康保険証持参 往診はしません。

注新型コロナウイルスのPCR検査は実施していません。