

健康 あいら 21通信

わたしもあなたも支えあい 夢と希望があふれるまち
～みんなが主役の健康づくり～

熱中症について、正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけましょう。また、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

2018
7月号
No.0012

健幸生活

～ 健幸生活では健康に関するさまざまなテーマで毎月お届けします ～

今回は、**熱中症とその予防** です。

日中は要注意！熱帯夜が続く夜間も危険

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなる急性の健康障害です。めまい・手足のしびれ・吐き気・頭痛・倦怠感などの症状がでた場合は「熱中症」の可能性があります。

乳幼児や高齢者は特にご用心！

【乳幼児】

体温の調整機能が十分発達していないため、暑さの影響を受けやすいので注意。



アスファルトなど路面からの輻射熱の影響を受けやすい。

【高齢者】

一般的に体内の水分量が低く、体温調節機能の低下など熱中症になりやすい。



室内で発症する場合も多く、扇風機やエアコンで室温を調整。

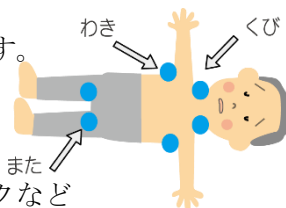
熱中症が疑われる人を見かけたら

【涼しい場所へ】

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる。

【からだを冷やす】

衣服をゆるめ、からだを冷やす。
(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)



【水分補給】

水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する。

暑さを避け、こまめに水分を補給。



室温をこまめに確認し、外出時には日傘や帽子の着用など暑さ対策を心掛けましょう。また、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう。

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！



問 健康増進課 ☎66-3293



～健康づくりに取り組むあなたを応援します～

「アイラリー」開催中です！



広報紙のお知らせについているこのマークが対象イベントの目印です。

アイラリーとは、「健康づくりの目標を立てる」「各種検診を受診する」「アイラリーの対象イベントに参加する」この3つを達成することで特典がもらえるという事業です。参加は簡単。市役所などに置いてあるポイントラリーカードに達成したものを記入し応募するだけです。参加者にはお米のプレゼント（参加者多数の場合は抽選）。さらに参加者の中から抽選で素敵な特賞が当たります。ぜひご参加ください！

【対象者】20歳以上の始良市民（市税などの未納のない方）

【応募条件】次の各項目を実践し、カードに記録した方

ステップ1 実践する健康づくりの目標を記入

ステップ2 検診などを受診

ステップ3 対象イベントに参加

【応募期限】平成30年12月28日（金）必着



お知らせ

～ 教室やイベント、健康づくりに
関する情報をお知らせします ～

健康料理教室開催

健康推進係

【バランスのよい食事で夏バテ予防】

鶏の照り焼き黒酢風味、人参きんぴら、呉汁

開催日 8月3日(金)

場 所 始良保健センター

【郷土料理】

鶏もも肉の香り焼き、きびなごのお付け
にがごりの酢和えなど

開催日 8月28日(火)

場 所 加治木保健センター

○共通事項○

時 間 午前9時30分～正午すぎ

対 象 市内在住の方

参加料 350円(食材料費・保険料)

定 員 20名程度※初参加者優先

持参品 エプロン、三角巾、米0.5合

託 児 要予約※子ども1人あたり300円

申込期限 7月31日(火)

問 食生活改善推進員協議会担当:古城

☎67-0612

高齢者よい歯の表彰者募集

健康推進係

80歳以上でご自身の歯を20本以上
お持ちの方を表彰しています(8020
運動)。9月15日(土)までに市内歯科医院を
受診してください。歯科医による口腔内診査票の提出が推薦
となり、表彰式は11月上旬を予定。対象者には後日、日程などをご案内しま
す。対 象 市内在住の80歳以上で残存歯20本以上
有し、過去にこの表彰を受けたことのない

方※年齢基準 平成31年3月31日

問 健康推進係 ☎66-3293

高齢者肺炎球菌予防接種

保健予防係

市内委託医療機関の追加

クリニック1にしあいら

実施日時 月・水・木・金

午前8時30分～正午、午後1時30分～5時

電話番号 ☎66-1001

問 保健予防係 ☎66-3293

トピックス

～ 健康に関する地域の問題な
どお知らせします ～加治木中学校と蒲生中学校で
ストレスマネジメント講座を実施
しました。

健康推進係

ストレスマネジメント講座

「心の健康づくり～こころの
ストレス対処法について～」を7月5日(木)と7月12
日(木)に実施しました。7
月5日は加治木中学校3年生を対象に、7月12日(木)に蒲生中学校全学年を対象
に実施し、参加した生徒からは「対処法を今後ためして
みたい」「ストレスを感じるものが人によって違うことが
わかった」などの感想がありました。また感想文と合わ
せて実施したストレスを感じているかという質問については、加治木中では60.5%、蒲
生中では66.1%の生徒が少な
からずストレスを感じていると回
答しています。今後も若年層に
対してストレスマネジメントに
関する事業を実施していくことが重要です。

問 健康推進係 ☎66-3293

健康づくりコーディネーターの
委嘱状の交付および研修会を開催しました

健康増進課

7月18日(水)健康
づくりコーディネーター
の委嘱状の交付および研
修会を開催しました。今
回委嘱された17校区
32名の方々は平成32
年3月31日まで校区の
健康づくりのリーダーと
して活動します。また同
時に開催された研修会
では、始良市における健康
づくりについてと題し、
特定健診やがん検診・健
康に関する出前講座、始
良市健康体操についての講話がありました。健康体操
については、実際に参加者に体を動かして、体操の効
果を実感しました。

問 健康増進課 ☎66-3293

