

健康だより

令和5年7月号
NO 552号
大蔵村 健康福祉課



梅雨時期は熱中症に注意！

東北地方も梅雨入りしました。

梅雨の時期は曇りや雨の日が多く、蒸し暑い日が続きます。

湿度が高いと汗をかいても体に熱がこもるため、梅雨の時期は熱中症に注意が必要です。

梅雨時期は気温だけでなく湿度も確認して、エアコンなどで室温と湿度を適切に調節することが大切です。

「暑熱順化」を知っていますか？

暑熱順化とは「体が暑さに慣れること」です。体が暑さに慣れていない時期は熱中症になる危険性が高まるため、日常生活の中で運動や入浴をして汗をかき、体を暑さに慣れさせて暑さに備えましょう。

暑熱順化チェックリスト

1. 入浴（シャワーだけでなく、湯船に入るもの）	点数
<input type="checkbox"/> 2日に1回以上入浴している	3
<input type="checkbox"/> 週に3日入浴している	2
<input type="checkbox"/> 週に1、2日入浴している	1
<input type="checkbox"/> 入浴することはほとんどない	0
2. 運動（汗をかく程度のもの）	点数
<input type="checkbox"/> 週に5日以上している	3
<input type="checkbox"/> 週に3、4日している	2
<input type="checkbox"/> 週に1、2日程度している	1
<input type="checkbox"/> 運動はほとんどしていない	0
3. その他の汗をかく行動（運動・入浴以外の外出など）	点数
<input type="checkbox"/> 週5日以上あった	3
<input type="checkbox"/> 週3、4日以上あった	2
<input type="checkbox"/> 週1、2日以上あった	1
<input type="checkbox"/> 汗をかく機会がほとんどなかった	0

1～3すべての点数を合計して

- 7～9点…暑熱順化できているかも。でも熱中症対策は忘れずに！
- 4～6点…複数の習慣で汗をかくことができています。継続が大切！
- 3点……汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化していきましょう。
- 1～2点…体が暑さに慣れていないかも。熱中症に注意！
- 0点……体が暑さに慣れていない状態。暑くなる前に暑熱順化を！



運動の目安

ウォーキング:30分程度
ジョギング:15分程度
筋トレやストレッチ:30分程度

合計点数



熱中症の予防と対策

体を暑さに慣れさせるだけでなく、日々の予防・対策も行いましょう。

① 暑さを避ける

- * 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
 - * 遮光カーテンやすだれ、打ち水を利用
 - * 外出時は日傘や帽子を着用
 - * 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
 - * 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす
- ※『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう



② こまめに水分を補給する

- * 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分などを補給



7月の事業案内

事業名	日	時間	場所	対象
人間ドック	4 (火)	6:10 (開場時間)	中央公民館	熊高・通り・比良稲沢・藤田沢・ 桂・作の巻・季の里の 予約者(男性)
乳幼児健診	5 (水)	個別通知を確認 してください	中央公民館	R5. 2~R5. 3月生 R4. 8~R4. 9月生 R3. 11~R3. 12月生
ヘルシーティース 事業	13 (木)	8:45~9:15 (受付時間)	中央公民館	1~4月生の 1歳から4歳になるまでの児
人間ドック	14 (金)	個別通知を確認 してください	最上検診センター	大坪・季の里の予約者(女性)
ぷらっとサロン	14 (金)	9:30~11:00	子育て支援センター	妊娠中の方、お子さんをお持ちの方 どなたでもどうぞ
定期健康相談	28 (金)	10:45~11:15	中央公民館	どなたでもどうぞ

☆☆7月のドック結果報告会☆☆

日	時	場 所	健診の日にち
14日(金)	13:30集合	塩公民館	6/16実施の方
	14:15~15:15	赤松センターふれあい	6/13、16実施の方
	15:30~16:00	中央公民館	6/13実施の方
28日(金)	9:00集合	大坪センター	6/29実施の方
	9:45集合	赤松センターふれあい	6/29実施の方
	10:45~11:15	中央公民館	6月中に受けてまだ結果を受け取っていない方

食中毒に注意しましょう。

ジメジメとした日が続くこのシーズンは、食中毒菌の繁殖が活発になる時期です。

◎食中毒予防の原則

食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」
原因ウイルスを「持ち込まない」「ひろげない」「つけない」「やっつける」

◎食中毒の予防方法

- ・料理で使う食材は、低温で保管する
- ・食品の中心部までしっかりと加熱する
- ・まな板、包丁、ふきんなどは、熱湯や漂白剤で殺菌する
- ・調理後の料理は早めに食べる、または低温で保管する

