

健康だより

令和6年6月号

NO 563号

大蔵村 健康福祉課



早めに始めよう「暑熱順化」 しょねつじゅんか

気温が高い日が続く季節となりました。朝晩の気温差が激しく、体がまだ暑さに慣れていない時期は熱中症に要注意！「熱中症なんてまだまだ先の話…」と思われるかもしれませんが、熱中症自体は梅雨入り前の5月から発生しています。

熱中症になりやすい時季は、1. 暑くなりはじめ、2. 梅雨の晴れ間、3. 盛夏となっています。

気温が上がる梅雨入り前の今から、体を暑さに慣らす「暑熱順化」を始めましょう。

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
☐ 2日に1回以上入浴している	3
☐ 週に3日入浴している	2
☐ 週に1、2日入浴している	1
☐ 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
☐ 週に5日以上している	3
☐ 週に3、4日している	2
☐ 週に1、2日程度している	1
☐ 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
☐ 週5日以上あった	3
☐ 週3、4日以上あった	2
☐ 週1、2日以上あった	1
☐ 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



曇りや雨の日が多い梅雨の時期も湿度が高いと汗をかいても体に熱がこもるため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。

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、のどの渴きを感じなくても、こまめに水分・塩分などを補給



これから先の3か月を見ると「例年より暑くなる」が50%という長期予報も出ていますので、しっかりと対策を行って、これからの暑さに備えましょう。



6月の事業案内



事業名	日	時間	場所	対象
ヘルシーティース 事業	5 (水)	8:45~9:15 (受付時間)	中央公民館	9~12月生の 1歳から4歳になるまでの児
3歳児健診	5 (水)	個別通知を確認 してください	中央公民館	R2. 12~R3. 5月生
ぷらっとサロン (栄養士さんの回)	14 (金)	10:00~11:30	子育て支援センター	妊婦の方、お子さんをお持ちの方 どなたでもどうぞ
人間ドック	19 (水)	個別通知を確認 してください	最上検診センター	合海、大坪の男性 上竹野、作の巻、塩、赤松の女性
定期健康相談	27 (木)	9:00~9:30	中央公民館 1階和室	どなたでもどうぞ

☆☆6月のドック結果報告会☆☆

日	時	場 所	健診の日にか
10日(月)	9:00集合	熊高公民館	5/7実施の方
	9:30集合	通り公民館	5/7実施の方
	10:00集合	比良稲沢公民館	5/7実施の方
	10:45集合	桂公民館	5/7実施の方
	13:30~14:00	合海センター	5/7実施の方
27日(木)	9:00~9:30	中央公民館	5月中に受けてまだ結果を 受け取っていない方

胸部レントゲン検診のお知らせ

毎年、65歳以上の人間ドックを受けない方を対象に行っている胸部レントゲン検診を6月に行います。対象となる方には各地区の保健衛生推進員さんを通じて案内をお渡しいたします。

6月17日(月)・・・肘折いでゆ館駐車場、沼の台保育所前

6月18日(火)・・・中央公民館、赤松生涯学習センターまっぼっくり

時間については個人通知をご確認ください。



6月4日~10日は歯と口の健康週間です

全身の病気リスクに影響する歯周病の患者が若年層でも増えていることから、今年度から、20歳と30歳の方も歯周疾患検診の対象となりました。

20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳を今年度迎える方に歯周疾患検診の案内を送付します。

いつまでも自分の歯で食べ続け、健康を維持できるように、年に一度は歯科健診を受けましょう。

歯を見せて 笑える今を 未来にも

歯と口の健康週間 令和6年6月4日~10日

主催：厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、歯周病学会、日本学校歯科協会
後援：日本歯周病学会、全日本ブラッシュアップ協会、日本歯周病学会