

健康だより

令和7年6月号

NO 575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

気温差の大きい日が続いています。朝晩や前日との気温差が激しく、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。

暑熱順化の運動の目安

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

最近、運動していますか？

「[ARUKO(歩こう)⇔OKURA(おくら)] 歩いて増やそう 健康貯筋」を健康スローガンにして2年目になりました。皆さん、最近、運動していますか？

1日に今より1,000歩多く歩いただけでも、死亡リスクを大幅に減らし、食後に軽く歩くだけでも血糖値の上昇をおさえ、糖尿病の予防に役立つとされており、逆に、座ったままの時間の長い、運動不足の生活スタイルは、心血管疾患にかかる危険性を上昇させると言われています。

「健康長寿日本ーウォーキングプロジェクト」が始まりました。



山形県では、「健康長寿日本ー」の実現を目指すため、「やまがた健康長寿日本ープロジェクト2025」として、「健康長寿日本ーウォーキングプロジェクト」を実施しています。

ウォーキングアプリを活用した「健康長寿日本ーウォーキングWeb大会」や「デジタルウォーキングスタンプラリー」を行っており、大蔵村でも「デジタルウォーキングスタンプラリー」にウォーキングコースを提供します。

◇ 健康長寿日本ーウォーキングWeb大会

【期 間】上期：5月10日(土)～6月30日(月) 下期：10月1日(水)～11月30日(日)

※ 熱中症対策として7月～9月は休止の予定です。

◇ デジタルウォーキングスタンプラリー

【期 間】令和7年6月1日(日)～11月下旬



参加者にはプレゼントの抽選もあるようですので、皆さん、ぜひご参加ください。

詳しくはQRコードからご確認ください。

「やまがた健康長寿日本ープロジェクト2025」についてはこちらから



ウォーキングアプリのダウンロードはこちらから



Download on the App Store

Google Play
で手に入れよう

すでにアプリをお持ちの方は団体コード「06ykf」を入力してスタートしよう



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	11 (水)	8:35~9:00 (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	11 (水)	個別通知を確認 してください	中央公民館	R3. 12~R4. 5月生
ぷらっとサロン (管理栄養士さんの回)	13 (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	18 (水)	個別通知を確認 してください	最上検診センター	男性：合海 女性：上竹野、作の巻、塩、赤松
定期健康相談	27 (金)	11:00~11:30	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
5日(木)	9:00集合	通り公民館	5/7実施の方
	9:45集合	比良稲沢公民館	5/7実施の方
	10:30集合	熊高公民館	5/7実施の方
	13:15~13:45	合海センター	5/7実施の方
27日(金)	11:00~11:30	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2日(月)・・・肘折いでゆ館駐車場、沼の台保育所前

6月9日(月)・・・中央公民館、赤松生涯学習センターまつぼっくり

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、歯周疾患検診の対象に20歳と30歳の方が追加となりました。

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。

歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり

●8020運動を進めよう
 (歯磨きだけでなく、20本の歯を磨こう)
 ●一生自分の歯で食べよう
 ●歯みがきで心と体を健やかに

歯と口の健康週間 令和7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、都道府県歯科医師会、日本学校歯科医師会
 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、日本歯周病学会

