

健康だより

令和7年7月号
NO 576号
大蔵村 健康福祉課



熱中症に注意しましょう

気温が30度前後の暑い日が続いており、湿度も高いこの時期は熱中症になりやすい時期です。

特に、1. 暑くなりはじめ、2. 梅雨の晴れ間、3. 盛夏は要注意！！

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

熱中症の予防には、暑さを避けることと水分補給が大切です。

① 暑さを避ける



※『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 水分を補給する



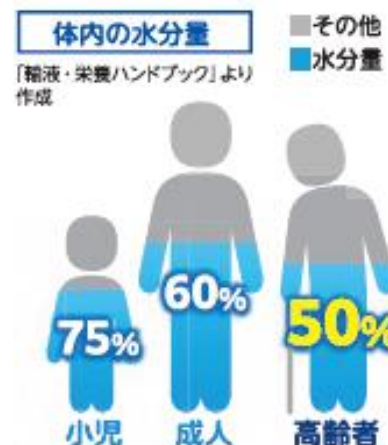
山形県ホームページより引用

「屋内(家の中)」と「65歳以上」が第1位

熱中症で救急搬送されるのは、場所では「屋内(家の中)」、年齢は「65歳以上」が第1位となっています。

65歳以上の高齢者は、体の中の水分量が少なく、暑さやのどの渇きを感じにくかったり、トイレを心配して水分補給を控える方が多いことが原因です。

予防と対策をしっかり行い、熱中症を予防しましょう。



7月の事業案内

事業名	日	時間	場所	対象
乳幼児健診	9 (水)	個別通知を確認 してください	中央公民館	R 7. 2～R 7. 3月生 R 6. 8～R 6. 9月生 R 5. 11～R 5. 12月生
ぷらっとサロン (助産師さんの回)	11 (金)	10:00～11:30	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
ヘルシーティース 事業	24 (木)	8:35～9:00 (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	25 (金)	個別通知を確認 してください	最上検診センター	男性：大坪 女性：大坪、赤松
定期健康相談	28 (月)	9:00～9:30	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
17日(木)	9:00～9:30	赤松センターふれあい	6/18実施の方
	9:45～10:00	作の巻公民館	6/18実施の方
	10:15～10:30	塩公民館	6/18実施の方
	13:15～13:45	合海センター	6/18実施の方
	14:00～14:15	上竹野公民館	6/18実施の方
28日(月)	9:00～9:30	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



年に1回は健診を受けましょう！！

今年度の健診も1/3の日程が終了しています。忘れて受けていない方、都合が悪くて延期している方、申し込みを忘れたけれども受けたい方はご連絡ください。1年に1回は健診を受けましょう。