

健康だより

令和8年7月号

NO 588号

大蔵村 健康福祉課



熱中症に注意しましょう



東北は梅雨入り前ですが気温が高い日が続いており、湿度も高いこの時期は熱中症になりやすい時期です。熱中症に要注意！の時期は次の3つです。



1. 暑くなりはじめ



2. 梅雨の晴れ間



3. 盛夏

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

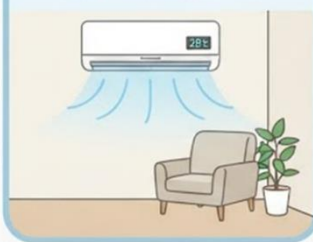
熱中症の予防には、暑さを避けることと水分補給が大切です。

1 暑さを避ける

暑さを避ける



エアコン利用



涼しい服装



適切な室温



&
暑さを我慢しない

『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。
村では今年度も「クーリングシェルター」を開設します。詳しくは防災タブレットをご確認ください。

2 水分を補給する

のどが渴いていなくてもこまめに水分補給



休憩と体調管理

たくさん汗をかいた後は塩分補給



炎天下の作業は特に注意



7月の事業案内

事業名	日	時間	場所	対象
乳幼児健診	8 (水)	個別通知を確認 してください	中央公民館	R 8. 2～R 8. 3月生 R 7. 8～R 7. 9月生 R 6. 11～R 6. 12月生
ぷらっとサロン (助産師さんの回)	10 (金)	10:00～11:30	中央公民館 7月～9月は会場が変更になりますのでご注意ください	妊娠中の方、お子さんをお持ちの方 どなたでもどうぞ
人間ドック	10 (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、清水一 女性：作の巻、塩、赤松
人間ドック	22 (水)	個別通知を確認 してください	最上検診センター	男性：清水二、清水三 女性：赤松
ヘルシーティース 事業	23 (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
定期健康相談	24 (金)	11:00～11:30	中央公民館	どなたでもどうぞ

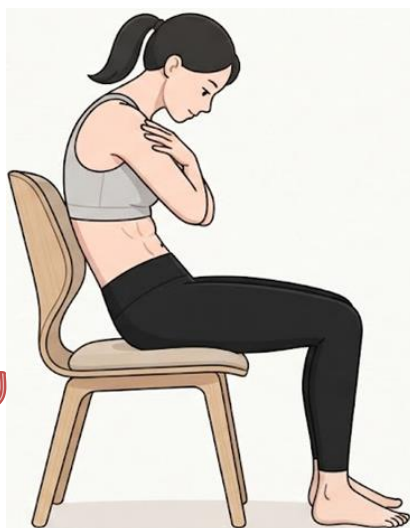
☆☆7月のドック結果報告会☆☆

日	時	場 所	健診の日にち
9日(木)	9:00集合	通り公民館	6/8実施の方
	9:30集合	比良稲沢公民館	6/8実施の方
	10:00集合	桂公民館	6/8実施の方
	10:30～11:00	合海センター	6/8実施の方
24日(金)	9:00集合	通り公民館	6/23実施の方
	9:30集合	上竹野公民館	6/23実施の方
	10:00～10:20	合海センター	6/23実施の方
	10:30集合	大坪生涯学習センター	6/23実施の方
	11:00～11:30	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

今月のストレッチ Vol.5 ～座位での上体起こし～

- * 腹直筋(お腹の筋肉)を鍛える運動です。
- * 布団から起き上がる動作が楽に行えるようになるほか、腰痛の改善も期待できます。

浅く腰かけてしっかり
背中を丸めて行くと
腹筋に効きます!!



- ① 足は腰幅に開き、いすに浅く腰かける。手は胸の前で組むか、お腹に添える。
- ② あごを引いて背中を丸める。おへそをのぞき込むようにし、心臓より下に頭を下げない。
- ③ おへそを見たまま体を後ろに倒す。倒したときに足を床から浮かせない。
- ④ あごを引いたまま、ゆっくり元の姿勢に戻る。
- ④ 1,2,3,4 で倒れて 5,6,7,8 で戻る。8 回行う。