

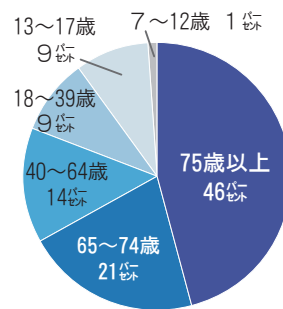


暑い夏を安全に 知って防ごう！ 熱中症



いつでもどこでも誰でもかかる危険がある熱中症。例年、梅雨時期から少しずつ発生し、暑さが厳しい7～8月にかけて発生件数が増えています。予防対策をして、暑い夏を安全に乗り切りましょう！

昨年度の市内の熱中症による救急搬送状況

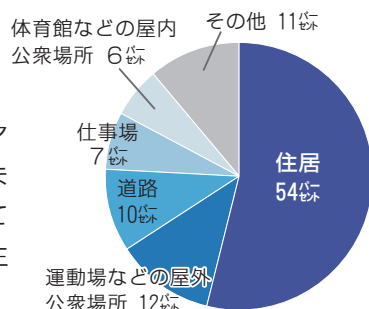


年齢別の搬送割合

高齢者は若い人に比べて、汗をかくなどの体温調節機能が低くなるため、熱中症になりやすくなります。

場所別の搬送割合

「住居」では、エアコンを使わないまま暑い部屋で過ごしていたことによる発生例があります。



熱中症予防のポイント

- 吸水性や速乾性のある、通気性の良い服を着る
- 外出時は、日傘や帽子を着用し、直射日光を避ける
- 扇風機やエアコンを使用して、快適な室温で過ごす
- 喉が渇く前にこまめに水分補給をする
- 大量に汗をかいたときは水分と併せて塩分も補給する

- 日頃から栄養バランスの良い食事と適度な運動を心掛ける

熱中症警戒アラートを確認しましょう！

熱中症になる危険性が高くなると予測されたときに、国が注意を呼び掛けます。発表されたときは特に熱中症に注意しましょう。



このような症状に注意！ 熱中症の症状と対処方法

熱中症になると、体内の水分や塩分の量が減少し、血液の流れが滞ります。その結果、体内に熱がこもり、次のような症状が現れます。

【軽症】

▶めまい、立ちくらみがする ▶生あくびが出る ▶大量の発汗 ▶筋肉痛や筋肉のこむら返り

【中等症】

▶吐き気がする、吐く ▶頭痛 ▶体がだるい ▶意識がおかしい

【重症】

▶体が熱い ▶まっすぐ歩けない ▶呼び掛けに対し返事がおかしい ▶意識がない

熱中症の人への応急処置

- 涼しい場所へ避難させる
 - 服を脱がせて、首の周りや脇の下、足の付け根などを冷やす
 - 水分・塩分を補給させる
- ※応急処置をしても症状が改善しないときは、医療機関を受診しましょう



こんな時はすぐに119番！

- ▶意識がない ▶自力で水が飲めない
- ▶ぐったりしている

【問い合わせ】健康づくり課(☎41-3613)、消防本部警防課(☎22-6124)



6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 食生活、見直してみませんか

【問い合わせ】
健康づくり課(☎41-3607)

食育とは、食べ物に関する知識や食べ物を選ぶ力を身に付け、健康的な食生活を実践できるように育てるための取り組みのこと。食育は、健康づくりの基本となるため、子どもの時だけでなく、生涯を通じて必要な取り組みです。

市では、皆さんがより良い食生活を送れるよう次のような取り組みを行っています。この機会に、自分や家族の食事について振り返り、より良い食生活となるよう、積極的に食育に取り組んでみましょう。

食べて花まる！ 食育講座

食生活の改善などに関する講話や、調理実習を行う出前型の食育講座を実施しています。子どもから高齢者まで、さまざまな世代に合わせて講座テーマを用意しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。下記へお問い合わせください。

■対象

市内に在住または通勤・通学している人で構成している10人以上の団体(コミュニティ会議、事業所、PTAなど)

*日時や会場は、団体の希望に応じます

■問い合わせ・申し込み 健康づくり課(☎41-3607)



栄養士考案 レシピ配信中

市の栄養士が考案したレシピや、保育園給食で提供されている人気レシピを、レシピ検索サイト「クックパッド花巻市公式キッチン」へ定期的に掲載しています。各レシピには、栄養価や食生活におけるワンポイントも掲載しています。



「私たちの健康は 私たちの手で」 食生活改善推進員が活動中

食生活改善推進員の皆さんは、市が主催する各種研修会に参加して食と健康に関する知識を深めている人たちです。食育による健康づくりの大切さを多くの人に普及するため、食育活動を行っています。主な活動は次の二つです。

■食育普及活動

毎月19日の「食育の日」には、食品小売店舗や産直に協力いただき、来店した人に食育に関するリーフレットを配布。食生活のワンポイントアドバイスをしています。



◀食生活改善推進員の皆さん

■伝達講習会

研修会で学んだ知識や技術を地域の皆さんに伝えるため、各地区の振興センターなどで講習会を開催。講話や調理実習を行っています。

10秒で測定！ 野菜摂取量測定会

食育月間に合わせ、右記の日程で野菜摂取量測定会を実施します。測定時間はわずか10秒、約2週間前からの野菜摂取の状況が数値で分かります。日ごろの食生活の振り返りをしてみませんか。申し込み不要です。

期日	時間	会場
6月17日(火)	13:00～15:00	花巻保健センター
6月18日(水)	13:00～15:00	花巻保健センター
6月19日(木)	10:30～12:00	産直あおぞら(東和)
	12:45～14:30	コープ花巻あうる店
6月24日(火)	9:30～11:00	大迫総合支所
6月25日(水)	10:30～12:00	石鳥谷総合支所