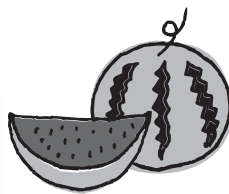




夏場の健康管理



☆熱中症に注意しましょう！

熱中症は、5月頃から発生し、7月下旬～8月上旬に多くなります。体内の水分や塩分バランスが崩れたり、体温調整がうまくいかないことで体内に熱がたまって起こります。

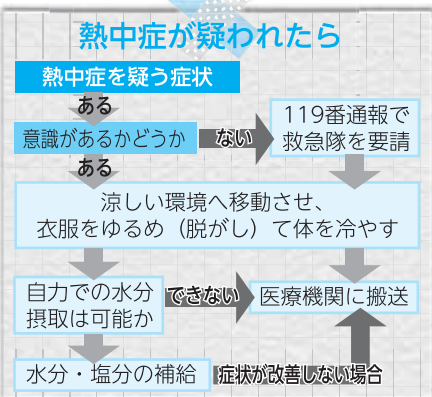
<発生の特徴>

1. 高齢者が急増
2. 気温や湿度が高い日に多い
3. 急に暑くなった時期に多い
4. 熱中症になりやすい場所

高齢者：家庭内 成年：職場 若者：運動時 乳幼児：車内

～熱中症の症状～

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・筋肉痛
- ・汗が止まらない
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・意識がない
- ・けいれん
- ・高い体温
- ・体がだるく力が入らない
- ・呼びかけに対し返事がない
- ・まっすぐに歩けない、走れない



熱中症の予防方法 一暑さ対策！一

- ①屋内での対策
 - ◆換気・遮光カーテン・すだれの使用 ◆扇風機やエアコンを使用
- ②屋外での対策
 - ◆日傘や帽子を使用し、日陰を選んで歩く ◆通気性の良い、乾きやすい服装
 - ◆扇子、飲み物、濡れタオルを持ち歩く ◆涼しい場所に立ち寄りながら、行動する
- ③こまめに水分補給
 - ◆のどが渇く前に水分補給 ◆流れるほどの汗をかいた時は、イオン飲料を飲む

☆食中毒を予防しましょう！

家庭での食中毒予防について

食中毒は飲食店や旅館などの外食で発生しているだけでなく、家庭でも発生しています。家庭での食中毒は、症状が軽かったり、家族の内全員に症状が出なかったりする場合もあるため、食中毒と認識されないケースも少なくありません。家庭にも食中毒の危険がいつぱい潜んでいます。

食中毒予防の3つのポイント

- ①食中毒菌を「つけない」

まな板や包丁などの調理器具は清潔に保ち、調理する前にはよく手を洗いましょう。
- ②食中毒菌を「増やさない」

食品を買ってきたら、速やかに保存しましょう。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持しましょう。調理が終わったら早めに食べましょう。
- ③食中毒菌を「やっつける」

食品は十分に加熱調理しましょう。目安は中心部分の温度が75℃以上で、1分間以上加熱することです。

塩竈市健康推進員の活動紹介

「健康推進員」は、町内会から推薦を受け、市長が委嘱して、地域での要望や課題に応じて地域での健康づくり活動や市の保健事業の協力などを行う人です。

平成25年4月1日現在、96町内会116人の健康推進員さんが、地域で活動しています。

～こんな活動をしています～

- ・保健センターでの研修会に参加して、そこで学んだ健康に関する情報を地域に広めています。
 - ・各種健（検）診のPRや健診申込書の回収、健診会場での案内ボランティアをしています。
 - ・集会所などを利用し健康教室や地域のみなさんが集う場の開催などを行っています。
- *現在、39町内会で、健康推進員さんが中心となりダンベル教室や脳いきいき室などの「健康づくり教室」を自主的開催しています。

地域健康づくり教室のご紹介



藤倉親交会ふれあい教室

3人の健康推進員で運営、今年で4年目を迎えます。立ちあげのきっかけは、新しいコミュニティーセンターができて、地域の人たちに1人でも多く足を運んでもらいたい、みんなで交流できたらという気持ちから。手や頭の体操、ダンベルやボール運動など、月3回の教室をみんな楽しみにしています。参加者は30人を超え、賑やかにいきいきと活動しています。

健康推進員さんにインタビュー



泉ヶ岡町内会 吉田典子さん

今年で健康推進員3年目です。1年間いろいろと勉強し町内会に相談、「まってました！」との言葉に励まされ昨年5月に「泉ヶ岡健康体操教室」を立ち上げました。みんなが楽しんでくれるのがうれしい、退職後の夢の1つがスタートしました。参加者みんなで役割を分担し、月3回の教室を楽しんでいます。

☎ 保健センター ☎ 364-4786