

食について考えてみましょう

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

★健康推進課 ☎ 24- 2 0 0 3 ・ こども家庭センター ☎ 71- 4 5 0 2

私たちは、食事に必要な栄養素を体に取り込んでいます。食べることは私たちにとって不可欠です。

生活の一部である食は、健康維持だけでなく、楽しみや喜びでもあります。心身ともに健やかに、いきいきと暮らすことができるよう、健全な食生活を実践する行動力を身につける「食育」が重要です。

こんなことも「食育」です！

- 早寝早起き、朝食をとるなど、生活リズムを整える
- 自分の食事をチェックし、栄養バランスに気をつける
- 旬の食材をとり入れる
- 感謝の気持ちをこめて「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをする
- つみっこ等の郷土料理や伝統的な食文化に関心をもつ

- 買い物はマイバックを持って行く、食事は残さず食べるなど、環境に配慮した生活を心がける
- 皆さんもこの機会に、自分や家族の食生活を振り返ったり、食について関心をもって過ごしてみましょう。



埼玉県後期高齢者医療

健康長寿歯科健診を受診しましょう

★健康長寿歯科健診コールセンター ☎ 0120-981-199 ・ ✉ info2024@shikakenshin-saitama.com

今年度中に 76 歳または 81 歳を迎える被保険者を対象とした、歯科健診を実施します。

お口の健康は、全身の健康につながります。病気の予防や健康増進のため、ぜひ受診してください。

期間 7月1日(月)～令和7年1月31日(金)

対象 次のいずれかに該当し、後期高齢者医療被保

険者証をお持ちの方

- 昭和 23 年 4 月 2 日～昭和 24 年 4 月 1 日生まれの方
- 昭和 18 年 4 月 2 日～昭和 19 年 4 月 1 日生まれの方

費用 無料

※詳しくは、6 月下旬に送付する受診案内をご覧ください。

6/10 受付開始

小児慢性特定疾病医療費支給継続申請

★本庄保健所 ☎ 22- 6 4 8 1

小児慢性特定疾病医療費の受給している方で引き続き治療が必要な方の継続申請を受け付けます。

対象 現在受給者証をお持ちで、引き続き治療が必要な 20 歳未満の方の保護者

申込 6 月 10 日(月)から 7 月 26 日(金)までに必要書類を直接本庄保健所へ(土・日・休日を除く)

※必要書類等、詳しくは送付する案内をご覧ください。

熱中症にご注意を

★健康推進課(保健センター内) ☎ 24- 2 0 0 3

7月から8月は、気温の高い日が続く、熱中症になりやすい時期です。熱中症は、暑さで体温をうまく調節できなくなった状態で、高温・多湿等の状況では、日中の屋外だけでなく、夜間や室内でも発生します。

◆涼みどころを開設

外出時、熱中症対策に立ち寄れる「涼みどころ(まちのクールオアシス・クーリングシェルター)」として一部の公共施設を開放します。

対象施設にはポスターを掲示しています。お気軽にご利用ください

期間 6月1日(土)～10月31日(木)

※対象施設等、詳しくは市HPをご覧ください。



市HP



▶まちのクールオアシス

県内の公共施設のほか、協力企業等が冷房のあった一時休息所「まちのクールオアシス」を設置しています。暑さで体調が悪くなる前に「まちのクールオアシス」で涼み、熱中症を予防しましょう。

▶クーリングシェルター

熱中症特別警戒アラートが発表された際は、暑さをしのぐ場所として公共施設を開放します。熱中症アラート等の情報をLINEやメールで配信しています。詳しくは市HPへ。



市HP

1 高齢者は上手にエアコンを



高齢者や持病のある方は、暑さで体力が低下し、室内でも熱中症になります。節電中でも上手にエアコンを使いましょう。

2 暑くなる日は要注意



熱中症は、暑い環境に長時間さらされると発症します。体温が暑さに慣れていない梅雨明けや猛暑日は、特に早めに涼しい部屋へ。

3 水分をこまめに補給



のどが渇く前からこまめに水分補給をしましょう。マスク着用時は要注意。大量の汗をかいたら、水分とともに塩分も取りましょう。

熱中症予防のための5つのポイント

4 おかしいと思ったら病院へ



熱中症の症状は、めまいや頭痛等から意識を失い、命の危険につながることがあります。体調がおかしいと思ったら、医療機関へ相談しましょう。

5 周りの方にも気配りを



自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの方の体調にも気を配りましょう。

熱中症についてもっと詳しく

熱中症を発症する前に正しい知識を持ち、早めの予防と対策をとりましょう。

熱中症や熱中症予防について、詳しくは市HPをご覧ください。



市HP