



本庄市保健センター ☎ 2003

熱中症にご注意ください

7～8月は熱中症になりやすい時期です。熱中症は、暑さで体温を上手に調整することができなくなった状態で、めまいや頭痛、吐き気などの症状が見られます。高温・多湿な状況であれば、日中の炎天下だけでなく、室内や夜間でも発生することがあります。発症前に、早めの予防と対策をとりましょう。

熱中症予防5つのポイント

①高齢者は上手にエアコンを

高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコンを使いましょう。周りの方も、高齢者のいる部屋の温度に気を付けてください。

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ことで発症します。梅雨明けで急に暑くなる日は、体温が暑さに慣れていないため要注意です。猛暑日は湿度が高く、汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなります。早めに涼しいところに避難しましょう。

③水分をこまめに補給

汗には塩分が含まれています。大量の汗をかいたら、水分と塩分を取りましょう。アルコール飲料は、かえって体内の水分を出してしまうため危険です。高齢になると暑さやのどの渇きを感じにくくなるため、のどが渇く前から水分をこまめに摂りましょう。寝る前も忘れずに！

④「体調がおかしい!？」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどい時には意識を失い、命が危険になることもあります。「体調がおかしい」と思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

⑤周りの人にも気配りを

自分だけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。スポーツ等行事を実施するときは気温や参加者の体調を考慮して熱中症を防ぎましょう。

▼参加の手続き

▶対象 40歳～74歳の市民で、医師から運動を禁止されていない人。6か月間運動を継続できる市民であればOKです！

▶コース・時間

〈次の2コース(4教室)から選択〉

①週1回コース(火・水・木曜日のいずれかの教室)
午前9時30分～10時40分

②隔週1回コース(土曜日の教室)
午前10時45分～正午

▶実施期間

9月～平成31年2月(6か月間)

※教室を含め、自宅でも週5日以上運動を行います。

▶教室の体験会・説明会の実施日

●週1回コース(火・水・木曜日の教室) 申込者…8月22日(水)・23日(木)の午前と、24日(金)の午後のいずれか

●隔週1回コース(土曜日の教室) 申込者…7月28日(土)の午前

※詳細は申込後にご連絡します。

会場 本庄市保健センター2階研修室

定員 各教室25名(応募多数の場合抽選)

費用 無料

申込 7月11日(水)から電話又は直接保健センターへ

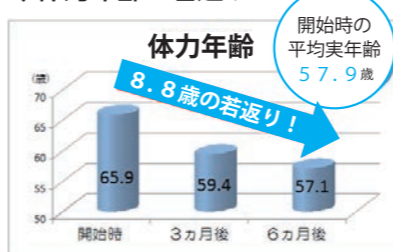
※第2希望までの教室(曜日)をお伝えください。参加可否と日程等詳細は、申込者に別途お知らせします。

蚊を介する感染症の対策
蚊の吸血によりデング熱やジカウイルス感染症などに感染する恐れがあります。
蚊を増やさない
蚊は、植木鉢の受け皿や容器に溜まった雨水など、小さな水たまりで発生します。日頃から住まい周囲の水たまりを無くすようにしましょう。
蚊に刺されない
蚊の多い場所で活動する場合は、肌の露出を避け、虫よけ剤を使用するなど注意しま

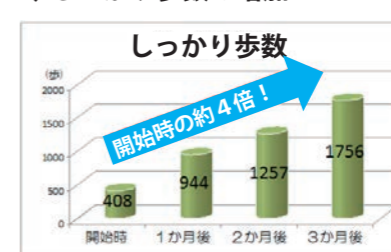
しょう。ジカウイルス感染症は胎児の小頭症との関連が指摘されています。海外渡航される人(特に妊娠中の人)は、渡航先の感染症情報に注意をし、蚊に刺されないよう徹底してください。
※対策は蚊の活動が終息する10月下旬頃まで行いましょう。
★蚊媒介の感染症については、埼玉県保健医療政策課 ☎ 048-8300-3557
へ、蚊の防除については埼玉県生活衛生課 ☎ 048-8300-3606

たくさん効果を実感!

◆体力年齢の若返り (*1)



◆しっかり歩数の増加 (*2)



◆筋力トレーニングの習慣化



- *1 体力年齢とは、体力を評価する方法で、体力水準を示す年齢のこと。
- *2 しっかり歩数とは、通常の歩行より速くしっかりと歩いたときの歩数のこと。

昨年度参加者の声

- ・痛かった足も良くなり、階段の昇り降りも楽になった(60代 女性)
- ・動くことが苦にならなくなった(50代 女性)
- ・健康診断の数字が良くなった(50代 女性)
- ・身体が軽くなった(60代 男性)
- ・マイトレのおかげで運動が続けられた。これからも続けたい(50代 男性)
- ・運動の効果が目に見えてわかるのが嬉しい(40代 女性)
- ・運動もできたし、友達もできたのでとても楽しかった(60代 女性)



マイトレ教室はこんな教室です

●あなただけの運動プログラムを作成します

筑波大学の研究データから、個人にあわせた運動プログラムを作成します。プログラムは大きく分けて有酸素運動、筋力トレーニング、食事改善の3つ。個別プログラムに合わせて、保健センター職員と一緒にマイトレをやってみましょう。

●歩数計で、毎日の運動量を計ろう

教室参加者には5,000円相当の歩数計を無料貸与します。この歩数計で、歩数、筋トレのデータを記録することができます。日々の運動データはパソコンに入れられ、成果をいつでも確認できます。



●1か月毎の運動状況を数字とグラフでお渡しします

歩数計に入れたデータをもとに運動状況を「見える化」して、一目で分かる実績レポートを毎月お渡しします。毎日の頑張りが目に見えて分かります。



ステップ美クスで心も身体も健幸にマイトレ教室

目指せマイナス5歳! はにぽんプロジェクト

「健康のために運動しなきゃとは思っているんだけど…」 「一人だと三日坊主になっちゃって…」 「せっかくな運動するなら楽しくやりたい!」 そんなあなたへ。昨年度大好評だったマイトレ教室参加者を今年度も募集します!教室に参加して、健幸(健康で幸せ)な毎日を目指しませんか。

はにぽんチャレンジ対象事業

★本庄市保健センター ☎ 2003