

## 保健センターだより

保健センター  
☎82-3111 (内線 511・512)  
直通 75-6230

# 暑さに負けない体づくり



3 すべての人に  
健康と福祉を

猛暑でも熱中症にならないためには、こまめな水分補給や涼しい環境づくりだけでなく、疲労をためない「体づくり」が大切です。暑さで疲れているときほど、しっかり栄養と睡眠をとりましょう。

### ①野菜で水分・栄養補給

トマトやきゅうりなどの夏野菜には、水分やカリウムが多く含まれ、体を冷ます効果があります。食物繊維が豊富な野菜は、水分が腸内でゆっくり吸収されるためおすすめです。

### ②朝ごはんが熱中症を防ぐ

寝ている間に約 500ml の水分を失うため、起床時の体は「脱水状態」です。人が一日に必要な水分 2.5L のうち、バランスの良い食事を取っていれば 1.8L は食事からとれます。朝ごはんをしっかり食べることも、大切な熱中症予防です。

### ③質の良い睡眠で疲労回復

通気性・吸水性の良い寝具を使い、エアコンや扇風機を適度にかけて睡眠環境を整えましょう。夜間の熱中症を防ぐだけでなく、ぐっすり眠ることで翌日の熱中症を予防します。



## 農作業中の熱中症は「声かけ」で予防しましょう！

農作業中の熱中症による死亡事故が多くなる時期になりつつあります。特に7月～8月の農作業中における熱中症は全体の約85%を占めるほど、非常にリスクが高い時期となっています。

事故防止のため、周りの人がお互いに気を配り、声をかけ合うことで、熱中症を防げる可能性がありますので、積極的に声かけをしましょう。

### 声かけ活動のポイント

#### 家族で



作業前後だけでなく、作業中もこまめなコミュニケーションを

- 「水分、持った？」
- 「体調が悪くなったら、すぐに連絡して」

#### 職場で



その日の体調や暑さに応じて柔軟な声かけを

- 「顔色わるいよ、休憩しよう」
- 「WBGT 値が高いから、昼は作業を中断しよう」

#### 地域全体で



顔を合わせたら、まず一声声かけを

- 「今日は熱中症警戒アラートが出てるよ」
- 「夏は疲れやすいから、高い所も気をつけて」

キャッチ  
フレーズ  
は

# 「いのちをうばう、 夏のひとり作業」



# 8月スタート！ストレッチ & ウォーキング 夜の部 (前期)

## 受講者募集!



運動するきっかけづくりとして、まずは体を動かしてみませんか？  
初めての方はもちろん、日頃の運動不足を感じている方、最近体型が気になる方など、皆さんの参加をお待ちしています。参加を希望される方は、保健センターへお申し込みください。

**日程** 8月21日(金)～10月16日(金) 毎週金曜日全8回(※9月18日(金)は休み)  
**時間** 午後7時～8時  
**内容** ストレッチ、ウォーキング、体組成測定、有酸素運動、筋力トレーニング など  
**場所** 保健センター  
**受講料** 2,000円 申込み期限 7月31日(木)  
ストレッチ&ウォーキングの「昼の部」と「夜の部(後期)」、ストレッチヨガ教室については、10月以降に開催します。詳しくは広報さかき9月号に掲載予定です。



## 50歳を過ぎたら

## 胃内視鏡検診を受けましょう



おおよそ日本人の2人に1人ががんにかかっています。そして、4人に1人ががんで亡くなっています。胃がんにかかる人は50歳以上の男性に多く、日本人のがんによる死亡原因の上位を占めています。がんは、自覚症状のない早期に発見することで治すことができる病気です。50歳になったら、2年に1回(隔年)の胃内視鏡検診を受けて定期的にチェックしましょう。今年度、偶数年齢の方で新たに「胃内視鏡検診」を希望する場合は、10月9日(金)までに保健センターにお申し込みください。

**実施期間** 7月1日(水)～10月31日(土)

**検診料金** 4,300円



### 受診の際の持ち物

- ①胃内視鏡検診受診券 ②胃がん検診票 ③同意書 ④マイナ保険証または資格確認書
- ⑤お薬手帳 ⑥検診料金 ⑦入れ歯ケース

### 実施医療機関

医療機関名	所在地	電話
いろいろか医院	坂城町坂城 10096-6	☎0268-82-2143
千曲中央病院	千曲市杭瀬下 58	☎026-273-1212
安里医院	千曲市内川 822-2	☎026-275-7800
あんずの里クリニック	千曲市森 2606-3	☎026-272-1005
おかだクリニック	千曲市稲荷山中町 580	☎026-272-2828
島谷医院	千曲市杭瀬下 5丁目 21-2	☎026-273-1201
中沢医院	千曲市小島 2806-1	☎026-272-0131
やしろあきたクリニック	千曲市屋代 95-1	☎026-247-8468