



## 春から始める熱中症対策

あたたかさを感じる日も増えてきました。ここ数年は熱中症による救急搬送の件数も増加傾向にあります。夏に入る前の対策として、今から暑さに慣れておきましょう。

### 熱中症は2つのタイプがある

	運動を伴う熱中症	運動を伴わない熱中症
年齢	若年～中年	高齢者
性別	圧倒的に男性	男女差なし
発生場所	屋外、炎天下	屋内(熱波で急増)
発生までの時間	数時間以内で急激発症	数日かかって徐々に悪化
基礎疾患	なし(健康)	あり (心疾患、糖尿病、脳卒中後遺症、精神疾患、認知症など)
予後	比較的早く回復	回復が遅い

日本救急医学会「熱中症診療ガイドライン2015」より作成

### 汗をかける体をつくる

#### ウォーキング・ジョギング

少し汗をかくような運動 15分～30分 週5日程度

#### サイクリング

通勤や買い物に取り入れる 1回30分 週3日程度

#### 筋トレ・ストレッチ

室温に注意しながら 室内で体を動かす

#### 入浴

シャワーでなく 湯船につかりましょう  
10～15分 じんわり汗をかくように



受講者募集

### 旭・健康の駅

5月25日(木) 午前10時～11時

講座内容 **講話** 「健康づくりのための睡眠」  
**らくらく体操**

参加費 無料

持ち物 内ズック 飲み物

「健康」をテーマに開催しています。  
健康の維持・増進を目的とし、健康の駅スタッフが丁寧に指導します。

### わかるかな？

秋田弁 どういう意味？

①

めんけごと いわれで  
わにる わらっしっこ



②

ろくたもの  
くってねったって  
えぐ おがった

## 7月分の利用申請について

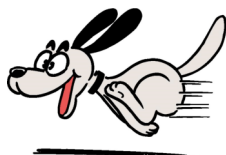
❀ 5月1日(月)から受付いたします ❀

- ◎ 窓口での申請 : 午前8時30分から
- ◎ 電話での仮申請 : 午前9時から  
(申請書は早めに提出をお願いします。FAX可)
- ◎ インターネットでの申請 : 午後1時から

※土日祝日は申請書の受付しておりません。

## 愛犬との 散歩マナーについて

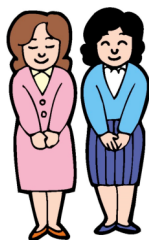
暖かい陽気になってきました。  
散歩中の「フン」はビニール袋に入れて持ち帰  
るなどして責任を持って後始末しましょう。  
地域の皆さんが気持ち良く過ごせるよう、  
マナーを守って楽しく散歩しましょう。



## よろしくお願いたします

4月より事務補助員として、2人お世話に  
なっております。  
不慣れのためご迷惑をおかけすることもあると  
思いますが、地域の皆様のお力添えをいただき  
ながら勤めてまいりますので、どうぞよろしく  
お願いたします。

ご意見・ご要望等  
ございましたら、  
どしどしお申し付  
けください。



渡部 智香子  
藤田 舞子

★ 秋田弁の意味 ★

- ① かわいいな 言われて 照れる こども
- ② ろくなもの 食べてなくても 良く 成長したな

## 5月の旭地区・ごみ収集日

日	曜日	予定
1	月	びん
2	火	燃やすごみ
3	水	ペットボトル
4	木	プラスチック製容器包装類
5	金	燃やすごみ
6	土	
7	日	
8	月	飲食品用缶、古紙・衣類
9	火	燃やすごみ
10	水	
11	木	
12	金	燃やすごみ
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	燃やすごみ
17	水	燃やさないごみ
18	木	プラスチック製容器包装類
19	金	燃やすごみ
20	土	
21	日	
22	月	飲食品用缶、古紙・衣類
23	火	燃やすごみ
24	水	
25	木	金属類、ガラス・せと物、小型家電・乾電池
26	金	燃やすごみ
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	燃やすごみ
31	水	

## 道路の穴ぼこ 街灯切れ 見つけたら

横手地域課 建設係

☎ 32-2725

