

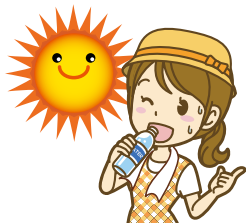
熱中症に 注意しましょう!



熱中症の発生は
7~8月がピーク!

こんな症状が出たら**熱中症**かも

- めまい・立ちくらみ ▶ 軽い頭痛・吐き気
- 大量の発汗 ▶ 足がつる・こむら返り



熱中症の予防方法

- 水分・塩分補給** のどの渇きを感じなくても、こまめに冷たい水やむぎ茶など、水分をとりましょう。
- 体温調整** 保冷剤・氷・冷たいタオルなどを利用し、からだを冷やしましょう。
- 室内環境** 室温が上がりすぎないように、エアコンや扇風機などを使った室温調節をしましょう。
- 外出時の注意** 日傘や帽子の着用。日陰の利用とこまめな休憩。通気性の良い、吸湿・速乾性の衣服を着用しましょう。

もし熱中症にかかってしまったら!! 熱中症の応急手当

- ◆ 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
- ◆ エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす。
- ◆ 首やワキの下・太ももの付け根などを冷やす。
- ◆ 飲めるようであれば水分を少しずつ頻回にとらせる。



重症に
なると...

- ◆ 立てない ◆ ケイレン
- ◆ 会話や反応がおかしい

このような症状が出たら迷わず
救急車 を呼んでください!!



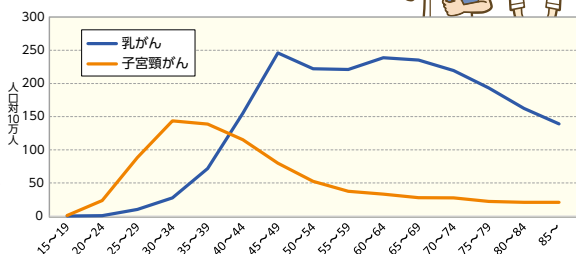
●お問い合わせ● 横手市消防本部警防課救急係 ☎32-1247

子宮頸がん・乳がん検診を 受けましょう



女性のがん罹患率
(2014年)

出典：国立がん研究センター
がん対策情報センター



令和元年度の子宮頸がん・乳がん検診無料対象者

	子宮頸がん検診	乳がん検診
無料クーポン対象者	21歳 平成10年4月2日～ 平成11年4月1日生まれ	41歳 昭和53年4月2日～ 昭和54年4月1日生まれ
無料対象者	31～35歳 昭和59年4月2日～ 平成元年4月1日生まれ	42～45歳 昭和49年4月2日～ 昭和53年4月1日生まれ

※子宮頸がん検診とセットで受診いただく婦人科検診は有料です。

●お問い合わせ● 健康づくり係 ☎33-9600・最寄りの市民サービス課(裏面参照)

風しん抗体検査・ 予防接種を無料で 受けられます。



風しんは感染者の飛まつ(唾液のしぶき)などによって他の人にうつる、感染力が強い感染症です。妊娠早期の妊婦が風しんに感染すると、出生児が先天性風しん症候群(眼や耳、心臓に障害が出ること)になる可能性があります。

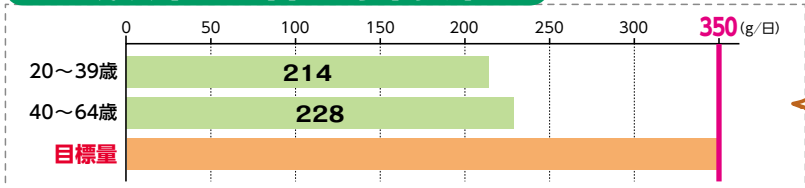
風しん抗体保有率が他の世代に比べて低い、昭和47年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性に無料クーポン券をお届けしています。

感染を拡大させないためには、社会全体が免疫を持つことが重要です。お早めに抗体検査と予防接種を受けましょう。

野菜を食べて健康に!



64歳以下の1日の野菜摂取量 平成30年度横手市食習慣調査より



野菜料理を1日もう2皿
プラスしよう!

お手軽野菜レシピ

レタスの生春巻き風

野菜量
120g



1人分栄養量
エネルギー 105kcal 食塩相当量 1.0g

材料 (2人分)

水菜……………40g
黄パプリカ……………80g
にんじん……………40g
ロースハム……………2枚
レタス……………4枚
マヨネーズ……………大さじ1
※つけダレ {
 ポン酢……………大さじ1
 ごま油……………小さじ1/2
 ごま……………少々
 合わせておく

作り方

- ① 水菜は5cm長さに、パプリカ、にんじん、ハムも5cm長さのせん切りにする。
- ② レタスはさっと茹で、水気を切ってマヨネーズをぬる。
- ③ レタスで①を巻く。
- ④ 食べやすい大きさに切り、つけダレを付けて食べる。

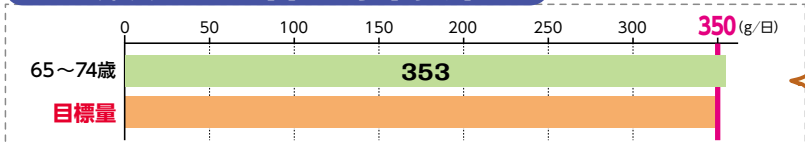
- ▶ 夏にぴったりな爽やかな彩り
- ▶ 冷蔵庫にあるものでアレンジ可能
- ▶ タレは「かける」より「つける」で減塩



野菜をおいしく たくさん食べる コツ!

- 旬の野菜を食べよう → 旬の野菜は栄養価が高く、うまみ成分もたっぷりです♪
- 加熱調理でカサを減らそう → 生野菜では多いと感じる量も、加熱することでカサが減って食べやすくなります。
- みそ汁を具沢山に → 具沢山にすることで、うまみと食べ応えがアップ。また汁ごと食べるので、汁に溶け出している「カリウム」も逃さず摂取でき、体内の食塩の排泄を促してくれます!

65歳以上の1日の野菜摂取量 平成30年度横手市食習慣調査より



見事目標の350gを達成しましたが、漬物
摂取量が多い年代です。次のステップは
減塩を意識した野菜料理を!

減塩野菜レシピ

夏野菜のめんつゆ和え

野菜量
125g



1人分栄養量
エネルギー 64kcal 食塩相当量 0.7g

材料 (2人分)

きゅうり……………1/2本
トマト……………60g
オクラ……………4本
ながいも……………60g
みょうが……………1個
ごま油……………小さじ1
めんつゆ(3倍濃縮) ……小さじ2

作り方

- ① オクラを茹でる。
- ② トマトは一口大、オクラは斜めに切り、その他の野菜はせん切りにする。
- ③ ボウルに②で切った野菜とごま油、めんつゆを加えて和える。

- ▶ 一皿で旬の夏野菜をたっぷりと。
- ▶ みょうがなどの香味野菜で減塩。生姜や大葉もおすすめです♪



健康推進課栄養支援係では、この他に「野菜たっぷり&減塩レシピ」などたくさんのレシピを紹介しています。ホームページをご覧くださいか、お気軽にお電話にてお問い合わせください。



~食習慣改善は野菜摂取から!~

●お問い合わせ ● 栄養支援係 ☎35-2185

お問い合わせ先

- 健康推進課 (横手保健センター) ☎33-9600
- <増田地域> 増田市民サービス課 ☎45-5514
- <雄物川地域> 雄物川市民サービス課 ☎22-2157
- <十文字地域> 十文字市民サービス課 ☎42-5114
- <平鹿地域> 平鹿市民サービス課 ☎24-1114
- <大森地域> 高齢者等保健福祉センター ☎26-4030
- <山内地域> 山内市民サービス課 ☎53-2933
- <大雄地域> 大雄市民サービス課 ☎52-3905