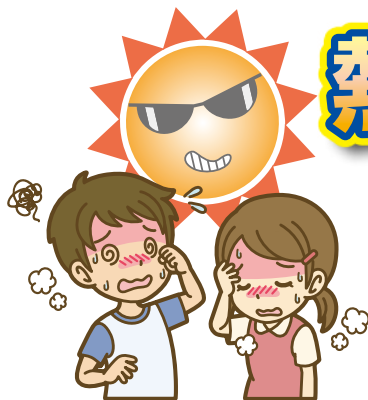


熱中症に注意しましょう!

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

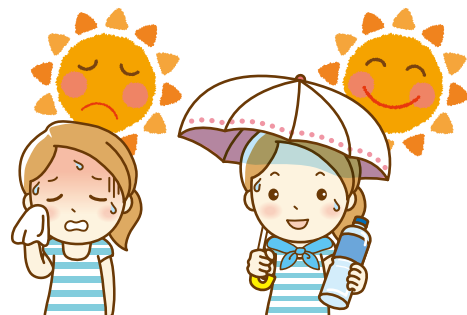
保冷剤・氷・冷たいタオルなどを利用し、からだを冷やしましょう。

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。



新型コロナウイルス感染症による影響

- 外出の自粛により暑さに体が慣れていない。
- マスク着用により口の中の湿度が上がり、のどの渇きを自覚しづらい。また、体内に熱がこもりやすい。



例年にも増して注意が必要です!

● お問い合わせ ● 横手市消防本部警防課救急係 ☎ 32-1247

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!!

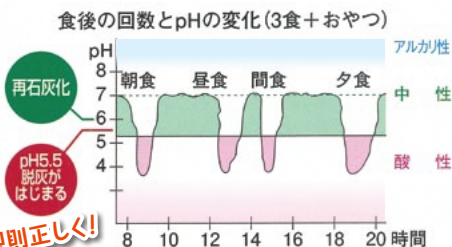
お口の健康づくり

自宅で過ごす時間が増えて、間食の回数が増えたり、毎食後の歯みがきを忘れていたりしていませんか。生涯自分の歯で楽しく食べられるよう、お口の健康を保ちましょう。



良 い状態 朝昼晩3食とおやつは3時に1度だけ

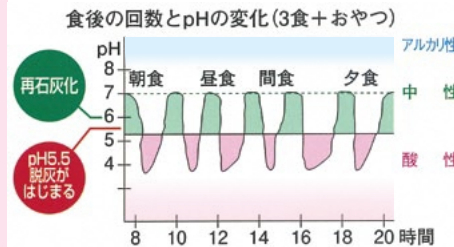
お口の中は、ふだんは中性 = pH 7 ぐらいに保たれています。規則正しく朝昼晩3食を食べ、おやつは3時に1度だけの場合は、唾液のパワーで食後30分もすると中性にもどり、「再石灰化」を促します。



食事は規則正しく!

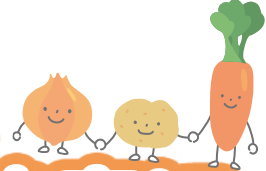
悪 い状態 一日中だらだらと食べ続ける

一日中だらだらと食べ続け、しかも炭水化物の摂取が多ければ多い状態は脱灰(だっかい)が続いて危険です。甘い飲み物をだらだら飲んだり、飴をなめ続けたり、そして寝る前の歯磨きをきちんとしないでそのまま寝てしまった場合、図のように口の中の酸性の値が多くなります。





ちょっと実行。もっとなんと健康に。



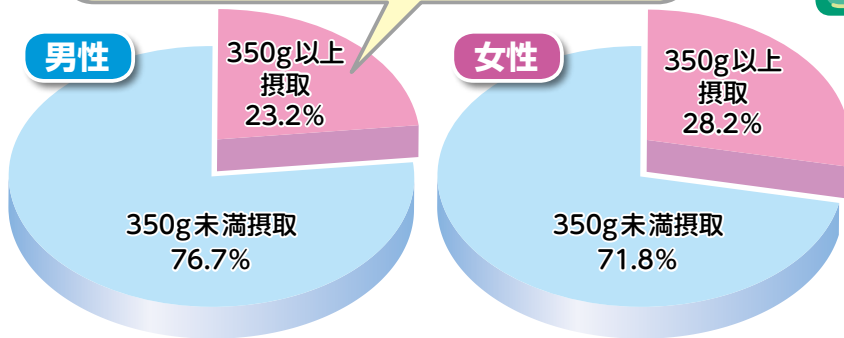
～おいしい横手産野菜料理をもう一皿食べよう～

成人の野菜摂取目標量は1日**350g以上**！これは野菜料理**5皿分**に相当します。横手市ではどれくらいの方がこの目標量を達成できているのでしょうか？

野菜の摂取目標量達成状況

(R1 横手市食習慣調査結果・20歳以上661件のデータから算出)

ちなみに、全国では成人男性の**30.7%**が達成しています。
H30 国民健康・栄養調査



男女ともに7割以上が目標量に達していないという結果になりました。特に、働き世代男性の達成割合が低い傾向にあります。まずは1日1皿の野菜料理をプラス！

食習慣調査票は小学生以上であればどなたでも回答可能です。自分が食べている食塩量、カルシウム量、ビタミン量や栄養バランスを知ることができます！

詳しくは健康推進課栄養支援係
(TEL: 35-2185) まで

野菜不足が続くとどうなるの？



- 肌荒れや口内炎になりやすい、治りにくい
- 便秘
- 風邪を引きやすい
- 体臭がきつくなる
- 疲労感、イライラしやすくなる

野菜に多く含まれるビタミン・ミネラル・食物繊維は体の各器官の働きをスムーズにする調整役！
特にビタミンやミネラルの欠乏は、免疫機能の低下にもつながります。今こそ調整役をしっかり摂り、食事バランスを整えましょう。



いつもの食事にちょっとプラスして、野菜摂取量をアップ

- ▶ 汁物は具たくさんにして食べる汁に
- ▶ まとめて下処理し、冷凍or冷蔵保存
- ▶ あく抜きのない野菜は電子レンジを活用
- ▶ なかなか野菜が摂れない時には、補助として野菜ジュースを1杯

横手市HPでは、野菜たっぷり&減塩レシピも公開中。
そちらもぜひチェックを！



350g分の野菜料理はこれくらい

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37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。



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