



横手市

まめまめ情報

令和4年
夏号

●発行●令和4年7月1日 横手市健康推進課

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!

▶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拡大を防ぐ「新しい生活様式」における熱中症予防ポイント

マスクの着用



マスクを着けることによって心拍数や呼吸数が増え、体に負担がかかることがあります。屋外で人と十分な距離(2m以上)がとれる場合はマスクを外すようにしましょう。

エアコンの使用



一般的なエアコンは換気を行えないものが多いです。エアコン作動中も適宜換気を行うようにしましょう。

日頃の体調管理



外出の自粛等で暑さに慣れていない場合、熱中症のリスクも高まります。日頃から健康管理を行い体調が悪いと感じたときは無理をしないようにしましょう。

熱中症への対応



- ◆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。

◎お問い合わせ◎
横手市消防本部 救急課
TEL 32-1247

◆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!!



子宮頸がん・乳がん検診を受けましょう!

■令和4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13年4月2日~平成14年4月1日生まれ	41歳 昭和56年4月2日~昭和57年4月1日生まれ
無料対象者	30~34歳 ※上記は令和4年4月2日~令和5年4月1日に達する年齢です	40、42、44歳

※子宮頸がん検診とセットで受診いただく婦人科超音波検診は有料です。

◎お問い合わせ◎ ●健康づくり係 TEL33-9600 ●最寄りの市民サービス課(裏面参照)

栄養素のとり方、
食事バランスが
分かる!

食ベグセを知って、
健康診断結果等の改善に
活かしてみませんか?



「食事バランス診断」 をしてみませんか?

横手市では毎年1,000人以上の方が食事バランス診断を実施しています。

実施の流れ

START!

健康推進課栄養支援係へ連絡

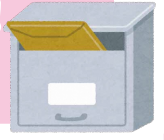
TEL: 0182-35-2185
mail: kenkou@city.yokote.lg.jp
(どちらでも可能です)

診断用紙に回答

所要時間:
平均 15 分程度



個人結果を
お届け!



FINISH!



ダイエットを
したいが、何から
始めたらよいか
分からない



おいしいものを
いつまでも
食べたい



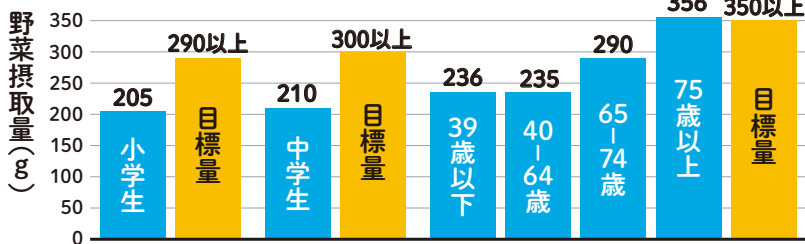
ちょうど良い
食事が
分からない



ライフステージに応じた食事改善のヒントやサンプルをお届けします!

●昨年度の野菜摂取量の結果

令和3年度横手市年代別野菜摂取量 (全 1,724 件)



学生や若い年代の方々は
野菜不足かも??
まずはもう一皿(70g)を
プラスしてみよう



横手市ホームページでは、
毎月「おすすめレシピ」を更新中。野菜を
使った、お手軽にできるメニューを多数
掲載しています。ぜひご覧ください。

横手市おすすめレシピ集はこちら→



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日生から昭和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。



「健康の駅」を立ち上げてみませんか ~みんなで集まって楽しく活動しましょう~

横手市では、身近な地域で健康づくりに取り組んで頂けるよう市内約90ヶ所で「健康の駅事業」を実施しています。健康運動指導士、保健師、栄養士などが地域の会館等を訪問し、体力づくりのための運動、栄養・健康のお話、認知症予防のレクリエーションなどを行っています。椅子に座って行きますので、どなたでも安心して参加できます。また、1年に1回、体組成計※による健康状態の確認をしています。

お住まいの地域に健康の駅がなく、地域で健康づくりに取り組みたいと思っている方は、ぜひご連絡ください。 ※体組成計: 栄養状態や筋力・骨の状態が把握できる機器



健康の駅の立ち上げ方

- ①健康づくりに取り組む意欲のある地域が対象です。
- ②参加人数は、原則5人以上です。
- ③活動のための会場を準備していただきます。
- ④活動に対するご要望などを確認させていただきます。
- ⑤「健康の駅」の活動がスタートです。

【問合せ】健康の駅係 35-2127



お問い合わせ先

- 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