



横手市

# まめまめ情報

令和3年  
夏号

横手市  
ウォーキングマスコット  
てくてくん

●発行●令和3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！



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



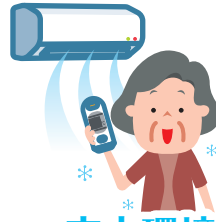
#### 水分・塩分補給

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、からだが冷やしましょう。



#### 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



外出の自粛など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

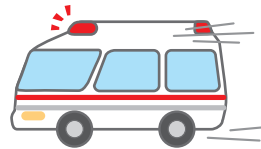


- ◆涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
- ◆エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす。
- ◆首やワキの下・太ももの付け根などを冷やす。
- ◆飲めるようであれば水分を少しずつ頻回にとらせる。

#### ◆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 救急課 TEL32-1247

## 子宮頸がん・乳がん検診を受けましょう！

### 令和3年度の子宮頸がん・乳がん検診無料対象者

無料クーポン対象者	21歳 平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれ	41歳 昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生まれ
無料対象者	30～34歳	40、42、44歳
※上記は令和3年4月2日～令和4年4月1日に達する年齢です		

※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）



# コロナ禍で、より健康な食生活への関心が高まっています。



新しい生活様式を心がける中で、健康のありがたみを強く意識させられています。今こそ、健康の基本となる生活習慣を見直し、感染症に負けないよう、できることから始めてみましょう。

感染症予防の食事の基本は「**栄養バランスの良い食事**」。

## 主食

(1食あたり1種類)  
ご飯、パン、麺などの料理。炭水化物を多く含みます。

## 主菜

(1食あたり1種類)  
魚、肉、卵、大豆製品などを使ったメイン料理。たんぱく質や脂質を多く含みます。

## 副菜

(1食あたり2種類)  
野菜や海藻、きのこなどを使った料理。ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みます。

## 乳製品・果物

(1日あたり各1種類)  
食事にプラスして、不足しがちなビタミン・ミネラルを補いましょう。

## 簡単に、おいしく、そしてバランス良くをかなえるには？

### 自炊編

**時間や手間のかかる調理工程をできるだけ短く、楽に。**

- 下処理 ▶ めんどうな野菜の下処理は時間がある時にまとめて行い、冷凍保存。市販のカット野菜・冷凍野菜の使用もおすすめ。
- 加熱調理 ▶ 電子レンジや便利な調理器具を使って、加熱時間を短くする。缶詰やレトルト食品など加熱調理済みのものを取り入れる。
- 味付 ▶ 何種類もの調味料を用意する味付は大変。市販の合わせ調味料やドレッシングを活用して時間短縮。

～手軽にできるおすすめレシピを公開中！～

健康推進課栄養支援係では、毎月横手市ホームページや横手市子育て情報サイト「はぐはぐ」にておすすめレシピを公開中です。そちらもぜひチェックしてみてください。



### 中食編

※中食：惣菜や弁当などを購入して、家庭で食べること。

- 色どりがいいものを選ぶ。
- 不足しがちな野菜料理を意識して加える。
- 組み合わせるときは同じ食材や調理法が重ならないようにする。

### 食事のとり方や栄養バランスが気になる方へ。

簡単な質問票に記入するだけで、栄養の過不足を知ることができます。この機会にご自身やご家族の健康づくりに生かしてみませんか？

詳しくは、健康推進課栄養支援係 (TEL35-2185) まで。

## 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(有効期限:令和3年12月末日)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
- 〈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〉 大森市民サービス課 ☎ 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