

健康情報

＼これから夏・暑さの本番／

熱中症予防対策を実施しましょう！

体が暑さに慣れていないこの時期は、特に「熱中症」のリスクが高まります。熱中症は室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。そこで今回は、熱中症を防ぐためのポイントをご紹介します。

💡 暑さを避ける！身を守る！

<屋内では・・・>

- ・エアコン等で温度を調節する。
- ・遮光カーテン、すだれを利用する。
- ・室温をこまめに確認する。



<屋外では・・・>

- ・日傘や帽子を着用する。
- ・日陰を利用する。こまめに休憩する。
- ・天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える。



<からだの蓄熱を避けるために・・・>

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。
- ・保冷剤、氷、冷たいタオル等で、からだを冷やす。

💡 こまめに水分補給を！

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう！

<水分補給の目安> 1時間ごとにコップ1杯（約150ml）、
1日でコップ8杯以上

※腎臓の病気を持つ方は、水分目安量を主治医に要確認

⚠️ 高齢者・子ども・障がいの方注意！

高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。

子どもは、体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。

障がいのある方も、体温調節が難しい場合や自ら症状を訴えられない場合があるため、特に配慮しましょう。

詳しくは、厚生労働省HP「熱中症予防のための情報・資料サイト」をご覧ください▶



問合せ 健康増進課 ☎32-1515

市民健康教室

<テーマ> 「STOP THE オーラルフレイル～お口の衰えが寿命を縮める」

<講師> 函館歯科医師会 理事

スマイル歯科クリニック院長 鍵谷 毅 先生

詳しくは▼



▶日時 7/25㊦14:00～15:00

▶場所 紀の國建設みらい函館市中央図書館 視聴覚ホール

▶定員 100人（先着順）※申込不要

※来場者には、はこだて健康アプリ150ポイントプレゼント

問合せ 健康増進課 ☎32-1515

65歳からのあたまの健康チェック

自身の認知機能の確認のため、専用のコールセンターに電話をして10分程度の質問に受け答えをし、記憶力のチェック等を行います。認知症の診断をするものではありません。



▶対象 65歳以上（認知症の診断を受けている方を除く）

▶申込方法 電話、市公式LINE（予約メニュー）、はがき申込み
記入内容：住所・氏名・生年月日・電話番号・あたまの健康
チェック希望 送付先：〒040-8666（住所不要）高齢福祉課

問合せ 高齢福祉課 ☎21-3082

おでかけウェルネスin美原

フレイル予防を目的に定期的に開催している
健康増進・維持プログラム

申込不要

7 / 2 ㊦ 13:30～14:30

▶場所 グランディールイチイ2階 ▶参加費 300円

▶内容 フィットネストレーナーによる「実践型の歩き方教室」
～ウォーキングしながらの実践講座～※変更の場合あり

▶対象 主に60歳以上

問合せ （一社）おでかけリハビリ推進協議会 ☎22-7981

特定健診を受けましょう

医師会健診検査センターでは

毎週月曜（13:00～15:00）、水曜・金曜（8:30～10:30）健診を受けられます。

その他会場の日程は本紙6月号に組み込みの「けんしんのご案内（保存版）」や市HPをご確認ください。



問合せ 国保年金課 ☎32-2215