

防ごう！熱中症

熱中症は、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体内に熱がたまることで起こります。

気温がそれほど高くなくても、湿度が高く風が弱い日や、締め切った部屋でも注意が必要です。



熱中症の症状

めまい、吐き気、頭痛、倦怠感、筋肉痛、大量の発汗、ひどい時には意識を失うこともあります。

こんな人は特に注意

- ・乳幼児
- ・高齢者
- ・持病のある人
- ・暑さに慣れていない人
- ・激しい運動や長時間の野外作業をする人
- ※就寝中などの室内にいるときも注意

熱中症を予防しよう

- ・喉が渇く前にこまめに水分をとる
- ・外出時は日傘や帽子を使う
- ・こまめに屋内や日傘の下などの日影で休憩をとる
- ・保冷剤や冷たいタオルなどで体を冷却する
- ・扇風機やエアコンで室温を調整する
- ・睡眠を十分にとり、バランスのとれた食事を心掛ける

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健だより

胃・大腸がん検診

胃・大腸がん検診の受け付けは随時行っています。申し込みをされた人には、受診票を送付します。

○胃がん検診を受診される人

検診当日の体調がすぐれない人は、受診を避けてください。

○大腸がん検診を受診される人

採便後は検体を冷蔵または冷凍保存してください。(保存は冷蔵3～5日、冷凍10日程度)

健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。お気軽にご相談ください。

期日 毎週水曜日

時間 午前10時～11時30分

会場 中野保健センター

内容 血圧測定、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談など



こころの健康相談

こころに関する専門医師が相談に応じます。秘密は固くお守りします。お気軽にご相談ください。

期日 7月12日(休)

時間 午後2時～4時

会場 中野保健センター

※無料、予約制

※希望者は相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

電話健康相談所 ☎0269(23)0300 午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)

女性相談 ☎0269(23)4810 午前9時～午後5時(土・日・祝日、年末年始を除く)

休日緊急診療所(中野保健センター内) ☎0269(23)2255



やましくにひろ
山岸國廣さん
からのご紹介

No.41 傳田 さち子 さん (東吉田)



自己紹介

53歳までNTTに勤め、交換手や総務などの仕事を経験しました。仕事と家庭の両立に苦労したこともありましたが、社内の卓球の大会で勝ち上がって全国の大会に出させてもらうなど、楽しい思い出も多くあります。50歳のとき、職場の人に誘っていただいた山登りで白馬の山々に魅せられ、それから登山が趣味の一つになりました。病気もしましたが、理解ある夫と「百名山に登りたいね」と話しながら、志賀高原の山々を皮切りに40座ほど登り、楽しみながら乗り越えることができました。

現在は中野市食生活改善推進協議会で食育ボランティアや、趣味の旅行、コーラス、畑仕事など幅広く活動し、忙しい日々を過ごしています。

元気の秘訣

日々の生活で、「今日、行くところがある」「今日、用がある」ことが大切だと思います。また、人の役に立ちたいと考えています。食改の活動は、先輩から受け継いだものを、少しでも次の人たちにお返しできればという思いで活動しています。

おらほの自慢

東吉田区は若い区です。お宮さんが無いので伝統的なお祭りなどはありませんが、区民自らの手で色んな催しを行い、積極的に盛り上げていく姿勢があり、やる気十分。いつも楽しませてもらっています。

行ってみよう! やってみよう! シニア情報



問 高齢者支援課 ☎(22) 2111 (内線 366)

介護予防のための各種健康教室を開催します。市内在住で65歳以上の人ならどなたでもご参加いただける教室です。(参加費無料)

わかがり教室はお申し込みが必要です。

さんさん講座

音楽、体操、健康に関する講話など、毎回いろいろなテーマで介護予防の講座を開催します。(月2回程度)

- ▶内容 「レッツロコトレ! ロコモティブシンドロームを予防しよう!」
- ▶日時 7月27日(金) 午前10時~11時30分
- ▶会場 中野保健センター(送迎はありません)
- ▶持ち物 運動できる服装、上履き、飲み物、タオル

わかがり教室

自宅で行える運動、脳トレ、栄養やお口の健康などについて、仲間づくりをしながら楽しく学べる教室です。



- ▶日時 8月22日(水)から 午前9時30分~11時30分
- ▶会場 中央公民館(送迎なし)
- ▶回数 週1回 全12回(約3カ月間)
- ▶定員 1コース20人
- ▶その他 今後、西部公民館(11月~)、北部公民館(12月~)でも教室を予定しています。