

熱中症にご注意ください!!

問 子育て健康課 健康づくり係 ☎(84)5544

熱中症は、屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など、高温多湿の室内でも発症することがあります。症状としては、筋肉痛、大量の発汗、吐き気、倦怠感などで、重症になると意識障害が起こります。

今年は更に、新型コロナウイルス感染予防として、マスクを着用する機会が多くなっていますが、気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。特に、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障がい者の方々は、より注意する必要があります。周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



環境省 公式サイト

熱中症を防ぐために

- ①屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずす。
- ②のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛ける（一般的に、食事以外に1日当たり1.2Lの水分摂取が目安）。
激しい運動、作業を行ったとき、多くの汗をかいたときは塩分も補給する。
- ③室内の温度・湿度をこまめに確認し、適切に管理する。
外出時は天気予報や「暑さ指数(WBGT)」を参考に、暑い日や時間帯を避け、無理のない範囲で活動する。
※「暑さ指数(WBGT)」は環境省の公式サイトで確認できます
- ④涼しい服装を心掛け、外に出る際は日傘や帽子を活用する。少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所へ移動する。

熱中症になったときは

- ①涼しい場所に避難する。
- ②衣服を脱がせ、身体を冷やす。
- ③水分・塩分を補給する。

測定から始める健康づくり



令和2年度国保ヘルスアップ事業 地域包括ケアシステム推進事業

骨粗しょう症を防ごう!「フレイル対策!歩活プロジェクト」

国民健康保険被保険者の方を中心に「フレイル対策!歩活プロジェクト」を開催します。自立した生活には、自分の足で歩けることが重要です。事業では、筋力低下や骨折等の予防・改善に役立つ健康セミナーと骨の健康度測定を行います。初回にカルシウムのサプリメント(3カ月分)と手帳を配布し、

事業期間中、自主的な運動や町のウォーキング教室に参加するなど、運動とカルシウム補給を継続していただき、3カ月後に測定(2回目)を行い結果を見える化し、ご自身の健康習慣づくりに役立てていただくものです。ぜひご参加ください。

問 町民課 国保年金係 ☎(83)1225

健康セミナー

募集対象 40歳以上の方、定員30名(事前申込み・先着順)
 日時 9月26日(土)午後1時30分~2時30分
 (受付 午後1時~)
 場所 役場4階 4A・B会議室

骨の健康度測定(1回目)

※2回目の測定は1月開催予定
 日時 9月26日(土)午後1時~4時
 (セミナー時間除く)
 場所 役場1階 1A・B会議室

▼町内医療機関の夏休み・お盆休み状況

医療機関名	電話	夏季休診日
県立足柄上病院	☎(83)0351	夏季休診なし (通常通りの診療)
佐藤内科医院	☎(82)0565	
にしこうり 形成外科・皮ふ科	☎(44)4906	
町国民健康保険 診療所(寄診療所)	☎(89)2119	8月14日(金)
安藤眼科医院	☎(83)4545	8月13日(木)の午前 15日(土)、16日(日)
田村小児科医院	☎(82)1710	8月12日(水)~16日(日)
まごころ内科 整形外科クリニック	☎(83)1789	8月12日(水)~16日(日)
山田内科医院	☎(83)0061	8月13日(木)~16日(日)

問 子育て健康課 健康づくり係 ☎(84)5544

松田町農業委員会 新委員 が決定しました

任期は令和2年7月20日から令和5年7月19日までの3年間です。

氏名	新任・再任	氏名	新任・再任
かぎわだ いさお 鍵和田 功	再任	しぶや きよし 渋谷 清司	新任
ふるや やすし 古谷 康	再任	さの こういち 佐野 晃一	再任
ないとう けいじ 内藤 慶司	再任	きりゅう ちはる 桐生 千春	新任
えんどう はるお 遠藤 春夫	新任	よしだ てるお 吉田 輝夫	再任

(届出順・敬称略)

問 農業委員会事務局(観光経済課内) ☎(83)1228