

# Health

## 健康マイレージで健康づくりを！

### 健康に役立つ情報

健康マイレージとは、市民の健康づくりを促進する取り組みで、「運動や食事といった日々の生活習慣の改善」や「健康診断などの受診」などをポイント化し、所定のポイント数を貯めた人が特典を受けられます。

**【対象】** 18歳以上の市内在住者または在勤者

**【チャレンジシート配布場所】**

健康づくり課、御前崎支所、市民プールすいすいパークがるる、図書館、各地区センターなど

**【チャレンジ期間(ポイントをためる期間)】**

令和4年2月28日(月)まで

**【提出締切】**

令和4年3月4日(金)17時までに健康づくり課へ提出

**【特典】全員もらえる**

- ・ふじのくに健康いきいきカード
- ・市民プールがるる無料利用券(5回分/3,000円相当)

◆抽選で「食のまちづくり条例」に関する食材が当たります。

「健康」と「お得」を手に入れるチャンスです！多くの方のご参加をお待ちしています。



照 会 健康づくり課 ☎0537⑧1123

# Child

## 夏本番！！熱中症に注意しよう！

### 子育て応援



気温が高くなると子どもは「体内の水分割合が多い」「体の機能が未熟」「体の熱をうまく発散できない」ことなどが原因で、脱水症状を起こしやすくなります。子どもは自分で水分補給や衣服の調整をすることが難しいため、大人が子どもの様子をよく確認しながら、熱中症予防をしましょう。

**【熱中症が起こりやすい条件】**

- ・日差しが強い日、高温多湿の環境
- ・下痢などの体調不良時
- ・睡眠不足、朝食抜き

**【熱中症予防のポイント】**

●外出時や入浴、昼寝などの前後に水分補給をしよう

長時間外出する時は、水筒を持ち歩きましょう。たくさん汗をかいていないか、おしっこの回数が減っていないか注意しましょう。また、高温多湿環境でのマスク着用は特に注意が必要です。普段からこまめに水分補給をすることも大切です。

●服装選びに工夫をしよう

吸湿性や通気性の良い服を選びましょう。外出時には帽子をかぶり、日よけ対策をしましょう。

●暑さ対策をしよう

エアコンや扇風機などで、室内の温度調整や空気循環をしましょう。日差しの強い11～15時頃の外出は避けましょう。※適度に汗をかくことは大切なことです。体の「暑さに備える機能」が高まります。

●生活リズムを整えよう

早寝、早起きをして質のよい睡眠や栄養バランスのよい食事をとりましょう。規則正しい生活習慣は病気に負けない体を作ります。

照 会 こども未来課母子保健係 ☎0537⑧6666