

# 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ぷるる、図書館、各地区センターなど

**【チャレンジ期間(ポイントをとめる期間)】**

令和5年2月28日(火)まで

**【提出締切】**

令和5年3月3日(金)17時までに健康づくり課または市民プールすいすいパークぷるるへ提出

**【特典】全員もらえる**

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

「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 ☎0537-1123

# Child

## 冷たい飲み物・アイスの取り過ぎに注意

### 子育て応援

気温が高くなり、冷たい飲み物やアイスがつい食べたくなる季節になってきました。夏は、脱水予防のため水分補給が重要な時期でもありますが、冷たい物の取り過ぎは注意が必要です。上手に取り入れて夏の暑さを乗り切りましょう。

#### ●なぜ冷たい物で体調を崩す？

冷たい物を食べて内臓の温度が下がると、血流や胃腸の働きが悪くなり、体調を崩してしまいます。

#### ●糖分の取り過ぎにも注意

ジュースやアイスには砂糖が多く含まれています。砂糖を取り過ぎると満腹感を感じるため、食欲が低下します。その結果、バランスのとれた食事が疎かになり、必要な栄養が不足して体調を崩しやすくなってしまいます。また、甘い飲み物はかえって喉が渇きやすくなります。

#### ●冷たい物を取り過ぎないためのポイント

- ・冷やし過ぎていない水や麦茶を飲む(氷を入れないなど)  
※一気に飲むのではなく、こまめに水分補給をすることが大切です。
- ・保護者がルールを決める(ジュースは1日1杯まで、アイスは3日に1回など)
- ・小さいサイズにする(ジュースは小さいパック、アイスは個包装の小さい物)
- ・与える時間を決める(15時のおやつの時だけなど)



照 会 こども未来課母子保健係 ☎0537-6666