

Health

健康に役立つ情報

市民の皆さんの健康づくりを促進するために始まった「健康マイレージ」。これは、運動や食事などの日々の生活習慣の改善や、健康診断などの受診をポイント化し、所定のポイント数をためた人が特典を受けられる取り組みです。

【対象】 18歳以上の市内在住・在勤者

【チャレンジシート配布場所】

健康づくり課、支所、地区公民館、ぷるる、市立図書館など

【チャレンジ期間(ポイントをためる期間)】

平成31年2月28日(木)まで

【提出先】

平成31年3月8日(金)17時までに照会先へ提出

【特典1】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/3千円相当)

健康マイレージで健康づくりを！

「健康マイレージおまえざき」をご存じですか？

【特典2】抽選で当たる

- ・遠州夢咲牛 5名様
- ・野菜セット 10名様
- ・つゆひかりペットボトル1ケース 10名様

【Wチャンス特典】抽選に外れた人の中から抽選

- ・市商工会の商品券500円分 10名様



照会 健康づくり課 ☎0537⁸⁵1123

Child

子育て応援

熱中症予防は大人が気配りする

湿度の高い時期から要注意

【熱中症予防のポイント】

● **こまめに水分補給させる、涼しい服装を選ぶ**

子どもは、自分で水分補給したり、服を脱いだりするなどの暑さ対策ができません。水筒やペットボトルを持ち歩き、こまめに水分補給させましょう。服は、意識的に涼しいものにしましょう。

● **外出時は照り返しに注意**

子どもは大人よりも身長が低いいため地面からの照り返しの影響を受けます。ベビーカーは、地面からの位置が高いものを選ぶと照り返しの影響を受けにくくなります。

● **子どもの異変に敏感になる**

子どもは体温調節機能が未熟です。顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、涼しい場所で十分な休息を取りましょう。

● **絶対に車内に子どもを置き去りにしない**

車内の温度は、短時間で一気に上昇します。ちょっとの間だけだからと油断せず、常に一緒にいるよう心配りをしましょう。

● **日頃から暑さに慣れさせる**

適度に運動させ、暑さに強い体を作りましょう。本格的に暑くなる前から運動することが大切です。いつもエアコンの効いた部屋にいて汗をかかずにいると、暑さに弱くなります。



照会 こども未来課母子保健係 ☎0537⁸⁵6666