

Health

健康に役立つ情報

“健康マイレージおまえざき”で 健康とお得を手に入れよう！

健康マイレージは、市民の健康づくりを促進する取り組みです。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は、特典を受けることができます。

【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】

市役所、御前崎支所、図書館、各地区、市民プールすいすいパークぶるる、公民館など

【チャレンジ期間(ポイントをためる期間)】

令和2年2月29日(土)まで

【提出締切】

令和2年3月6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
- ・市民プールぶるる無料利用券(5回分/3000円相当)
- ・つゆひかりティーバッグ

【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
- ・くだものセット 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
- まずは、チャレンジシートを手に入れましょう！



照会 健康づくり課 ☎0537⑧1123

Child

子育て応援

夏本番！！ 熱中症に注意しよう！



【予防のポイント】

● 帽子の着用や日陰の利用、こまめな休憩

子どもは遊びに夢中になります。炎天下ではたちまち熱中症になる可能性があるので注意しましょう。

● 通気性の良い、吸湿性・速乾性のある服を着用する

子どもは自己管理ができません。大人が意識的に涼しい衣服を選んであげましょう。

● こまめな水分補給

のどが渇いていなくてもこまめに水分補給するよう大人が声をかけましょう。大量に汗をかく場合は、経口補水液などを補給しましょう。

● 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。少しの間だけだからと油断せず、常に一緒にいるようにしましょう。

【こんなときは受診を】

◎意識がもうろうとしてぐったりしている ◎呼吸が浅く速い ◎水分を受け付けない

◎何度も吐く ◎高熱がある ◎頭痛がある

子どもは体温調節機能が十分に発達していないので、大人が気を配りましょう。

暑さの感じ方は人によって異なります。体調の変化に気を付けましょう。

照会 こども未来課母子保健係 ☎0537⑧6666