

熱中症予防は真夏前から始めよう

市では今年度「熱中症予防対策宣言」を行い、熱中症予防対策に取り組んでいきます。「市報ぎょうだ」6月号から3カ月間、熱中症予防についてのコラムを掲載していきます。キーワードクイズもありますので、楽しみながら、暑い夏を乗り切りましょう。

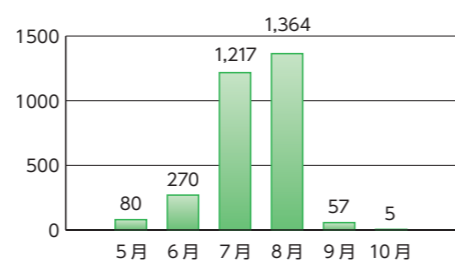
今月の熱中症スローガン だんだんと暑くなる時期 気を付けて いい汗かいて 夏に備えよ

熱中症への備えは本格的に暑くなる前に

暑い日が多くなってきましたが、皆さんの体調はいかがでしょう。これから暑くなるにしたがって、注意しなければいけないのが熱中症です。熱中症は、体の中にもった熱を上手に発散できないことによって起こります。

「熱中症は真夏だけに起こる」と考えている方も多いかもしれませんが、実はそうではありません。まだ暑さに体が慣れていない梅雨入り前から、水分補給は欠かさずに行いましょう。

埼玉県内月別熱中症発生状況(平成26年度)



1日30分で暑さに負けない強い体づくり

暑さに慣れて汗をかきやすく、熱を発散しやすくするためには、「少し暑い」中で「少しきつめ」の運動を続けることが必要です。1日30分程度の運動を週4日以上、4週間程度続けると効果が出てきます。暑さに負けない強い体をつくるためには、運動後にコップ1杯の牛乳など、タンパク質や糖質を多く含んだ食品を取ると、より一層効果的です。

中高年の方や体力に自信がない方におすすめ インターバル散歩

できるだけ大股になるように意識し、軽く会話ができる程度の早さで3分間歩いた後に、ゆっくり3分間歩きます。これを交互にくり返し、合計して15分ほど行います。



※運動時の注意

- ・正しい姿勢、大股をキープしましょう。
- ・小まめに水分の補給をしましょう。
- ・体調が悪いときなどは、無理をしないようにしましょう。

今月のキーワード「もちろん」

※「市報ぎょうだ」6月号から8月号を通じてキーワードを出します。言葉をつなげて応募した方の中から抽選で大豆機能食品を差し上げます。8月号に応募方法を掲載しますので、どうぞご応募ください。

▶問い合わせ 保健センター健康づくり支援担当(市役所内・内線378)

- ▼日時 6月16日(火)午後2時～4時(午後1時30分から受け付け)
- ▼場所 「みらい」文化ホール
- ▼内容 「第1部」
 - ・熱中症対策宣言
 - ・熱中症おたすけ隊委嘱式
 - ・おもてなし甲冑隊による演舞
- ▼「第2部」
 - ・依田司さん(テレビ朝日気象キャスター、気象予報士)による講演「気象を知って熱中症予防対策」
 - ・竹下浩一さん(大塚製薬株式会社)による情報提供
- ▼受講料 無料
- ▼協賛 大塚製薬株式会社
- ▼その他 申し込み不要(直接会場へお越しください)
- ▼問い合わせ 保健センター健康づくり支援担当(市役所内・内線378)

行田市熱中症
予防対策推進大会
「夏のけんこう
気象セミナー」

第4期生
大募集

市民けんこう大学「目指せ！健康マイスター☆」 ～「歩いて」「学んで」健康になろう～

継続的な健康づくりに楽しく取り組むことを目的として、平成24年度より「市民けんこう大学」がスタートしました。今年度は、幅広い健康知識を深めることはもちろん、期間を通して「運動」に取り組んでいただき、運動能力測定でその効果を確認します。あなたも一緒に「健康マイスター」を目指しませんか。

回	日時	内容	場所	講師
1	7月14日(火) 午前10時～正午	開講式、オリエンテーション (けんこう大学・大学院合同) ・行田市の健康状況と今後の話 ・特別講座「市民協働の健康づくり」	商工センター 401研修室	・保健師 ・Waseda ウエルネス ネットワーク
2	7月18日(土) 午前9時30分～正午	【ピフォーア 運動能力測定会】 ・体組成計…身長、体重、BMI、体脂肪率など ・測定…握力、前屈、跳躍、肺活量など ・ロコモ度テスト…2ステップテスト、立ち上がりテスト	商工センター ホール	行田市スポーツ推進委員
3	7月29日(水) 午前10時～11時30分	【運動講座①】 ・正しい姿勢で歩こう♪ ・お家でも出来る 暑い夏の運動法(ストレッチ)	商工センター ホール	Waseda ウエルネス ネットワーク
4	8月21日(金) 午前10時～正午	【講話】生活習慣振り返り講座☆ ・健康長寿サポーター養成講習 ・食事と栄養バランス講座(グループワーク)	商工センター 403研修室	・管理栄養士 ・保健師
5	8月27日(水) 午後2時～3時30分	公開講座 【講話】禁煙講座	商工センター ホール	ファイザー(株)
6	①9月4日(金) ②9月8日(火) 午前10時～午後0時30分	【栄養講座】食事バランスと知的作業能力 【見学と試食】給食センターひまわり給食体験	給食センター ひまわり	・栄養士 ・大塚製薬(株)
7	9月11日(金) 午後2時～3時30分	【運動講座②】筋力アップトレーニング	商工センター ホール	Waseda ウエルネス ネットワーク
8	9月17日(水) 午後1時～3時	公開講座 【講話】歯科講座	商工センター 403研修室	清水泰治さん (歯科医師)
9	10月中	公開講座 【講演会】介護予防講演会	未定	高齢者福祉課
10	①10月16日(金) ②10月21日(水) ※バスで日帰り	【体験実習】 森林セラピー ⑥体験ツアー 「上野村の豊かな自然をいただきます！」	群馬県上野村	森林セラピーガイド
11	10月29日(水) 午前10時～正午	公開講座 【講話・運動実習】体に効くサーキットウォーキング教室	行田グリーン アリーナ	健康運動指導士
12	①11月18日(水) ②11月19日(木) 午後1時30分～4時	【地産地消講座・実習】 青大豆を使って豆腐づくりに挑戦！！	VIVAぎょうだ 調理室	・行田市くらしの会 ・大塚製薬(株)
13	11月24日(火) 午後2時～3時30分	公開講座 【講話】痛みの講座	商工センター ホール	ファイザー(株)
14	①12月4日(金) ②12月7日(月) 午後1時30分～4時30分	【普通救命講習】(3時間) AEDの使い方や心肺蘇生法などの講習 (受講者には普通救命講習修了証を授与)	消防本部	救急救命士
15	平成28年1月18日(月) 午後2時～4時	公開講座 【講話・実習】きもちリフレッシュ講演会 コミュニケーション力トレーニング	商工センター ホール	高倉恵子さん (埼玉カウンセリング センター)
16	1月22日(金) 午後2時～3時30分	【運動講座③】 運動を継続する方法・体の使い方	商工センター ホール	Waseda ウエルネス ネットワーク
17	2月6日(土) 午前9時30分～正午	【アフター 運動能力測定会】 ・体組成計…身長、体重、BMI、体脂肪率など ・測定…握力、前屈、跳躍、肺活量など ・ロコモ度テスト…2ステップテスト、立ち上がりテスト	商工センター ホール	行田市スポーツ推進委員
	2月19日(金) 午前10時～11時30分	修了証書授与式(けんこう大学・大学院合同)	商工センター 401研修室	—

(★は、それぞれの日程から一つを選択して受講する講座です)

- ・修了式を除く全17講座から、自由に講座を選択します。
- ・12講座以上受講した方を「行田市健康マイスター」として認定します。
- ・今年度、健康診断(特定健康診査など)を受診した場合は、1講座を受講したものとみなします。
- ・希望する方は、参加者同士で大学実施期間を通して「歩こう競争」を実施します(歩数計の貸し出しもありますので、お持ちでない方はご相談ください)。
- ・日時、内容、場所、講師などは変更になる場合があります。

- ▶定員 50人(応募者多数の場合は抽選)
- ▶対象 ・市内在住の方(昨年度受講した方は、申し込みできません)
・「健康マイスター」を目指す方

▶受講料 無料(一部自己負担あり)

▶申し込み・問い合わせ 6月26日(金)までに電話で保健センター健康づくり支援担当(市役所内・内線378)

