

「熱中症に気をつけましょう」

熱中症 になりやすいのはこんな人

人

- ・高齢者
- ・乳幼児
- ・暑さになれてない
- ・寝不足で体調が悪い
- ・肥満
- ・普段から運動をしてない



熱中症 に気をつけたいのはこんな時

熱中症がおこるのは、炎天下の屋外とは限りません。むしろ、室内で重症化する例が多くなっています。

環境

- ・急に暑くなった時
- ・気温や湿度が高い時
- ・風があまりなく、日差しが強い日など

場所

- ・閉めきった車中、室内
- ・田畑など日陰のない場所
- ・体育館、浴室など

熱中症 を予防するポイント

- * 飲み物を携帯し、こまめに水分補給を心がけましょう。
- * 窓はカーテンやすだれを使って、直射日光を防ぎましょう。
- * クーラーは扇風機とあわせて使うと体感温度が下がり涼しく感じます。
 (クーラーの設定温度が低すぎると外気温との差が大きくなり、外出時に体の負担になるので注意しましょう)
- * テレビ・ラジオ・防災無線などで熱中症の情報をキャッチしておきましょう。



健診の結果を直接手渡しで
お返す場合があります



6月から町の集団・個別健診、
国保人間ドックを
実施しています

健診の結果、生活習慣病のリスクの高い方には、保健師または管理栄養士が結果の説明とその方にあった生活習慣の改善方法をご提案させていただきます。

健診を受けたから安心ではなく、受けた後、生活習慣を見直すことが大切です。該当の方は、ぜひお話しを聞いてください。

◆問い合わせ先 健康対策課

☎0859-54-5206

腹囲・血糖・脂質・血圧などが基準値を超えている方で、生活習慣病の薬を飲んでおられない方

- * 血糖 (HbA1c) が高い方
- * 腎機能 (eGFR) が低い方
- * 悪玉 (LDL) コレステロールが高い方 など