

7月16日～30日の行事予定

日・曜日	行事名	場所	時間	内容
18 月	第17回八峰町町民野球大会	峰浜球場ほか2会場(予定)	午前8:30～(予定)	詳しくは生涯学習課へ ☎76-2323
19 火	子育てひろば	子育て支援センター「あいあい」	午前10:00～ 午前11:30	対象者：乳幼児と保護者、妊婦さん 内容：歌、手遊び、ふれあい遊び等 問合せ先：子育て世代包括支援センター ☎76-4608
	八峰町定例教育委員会	ファガス	午前10:00～	詳しくは学校教育課へ ☎77-2816
	のんき会	沢目駅舎内	午前11:00～ 午後4:00	心の病を持っている方が情報交換する場です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
20 水	心配ごと相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～正午	担当：奈良マリ子相談員 ※相談をご希望の方は事前にご連絡ください。☎77-3551
	交流サロン「らべんだー」	埴川健康センター	午後1:30～ 午後3:30	陽だまりの会会員がおいしいコーヒー、お茶を準備してお待ちしております。 「ほっとした時間を過ごしたい」「誰かと話したい」「近くにきたついでに」どなたでもお気軽にお立ち寄り下さい。
21 木	目名淵介護予防教室	目名淵担い手センター	午前10:00～ 午前11:30	自宅で出来る簡単な体操や脳を活性化させるゲームなどをを行います。
22 金	カフェ真瀬川	立石コミュニティセンター	午後1:30～ 午後3:30	認知症のご本人やご家族、地域住民、専門職の人など誰もが気軽に集まり、交流を楽しむ場です。 対象：立石地区の方 参加費：100円 問合せ先：八峰町地域包括支援センター ☎77-3200
24 日	第17回八峰町町民野球大会	峰浜球場ほか2会場(予定)	午前8:30～(予定)	詳しくは生涯学習課へ ☎76-2323
25 月	行政相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～ 午前11:30	担当：辻正英委員
	のんき会	沢目駅舎内	午前11:00～ 午後4:00	心の病を持っている方が情報交換する場です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
	カッチキ台介護予防教室	松原会館	午後1:30～ 午後3:00	自宅で出来る簡単な体操や脳を活性化させるゲームなどをを行います。
26 火	1歳児健康相談	八森保健センター	受付：午前9:30～ 午前10:00	対象者：令和3年6月生～令和3年7月生 内容：身長・体重測定、保健師育児相談、講話「幼児期の育児について」
	子育てひろば	子育て支援センター「あいあい」	午前10:00～ 午前11:30	対象者：乳幼児と保護者、妊婦さん 内容：水遊び、シャボン玉遊び(雨天時は室内で遊ばず) 問合せ先：子育て世代包括支援センター ☎76-4608
27 水	心配ごと相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～正午	担当：芹田静香相談員 ※相談をご希望の方は事前にご連絡ください。☎77-3551
	ノケゾリカフェ	岩館生活改善センター	午後1:30～ 午後3:30	認知症のご本人やご家族、地域住民、専門職の人など誰もが気軽に集まり、交流を楽しむ場です。 対象：岩館第1地区の方 参加費：100円 問合せ先：八峰町地域包括支援センター ☎77-3200
	喜楽けんこうクラブ活動	ファガス	午後2:00～ 午後3:30	内容：バランスボールを使った運動 問合せ先：喜楽けんこうクラブ代表 小林 ☎090-2366-9985
31 日	いさりびサロン ※中止の場合あり	漁火の館	午前10:00～正午	対象者：岩館第2地区にお住まいの方 参加費：1人100円 お茶やおいしいお菓子を用意しております。
	もりのカフェ	橋台コミュニティセンター(めかもり館)	午後1:30～ 午後3:30	「めかもり館」に集まって「お茶を飲みながらおしゃべりする」交流の場です。「もりのカフェ」ののぼりが目印です。

健康はっほう21ひろば

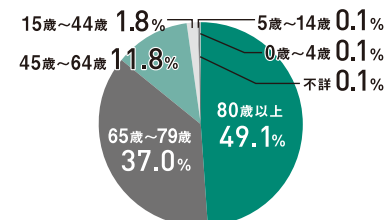


7月1日～8月31日は「熱中症予防強化月間」です！

熱中症とは？

室温や気温が高い中で作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が動かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、さまざまな症状をおこす病気です。

■年齢別／熱中症死者の割合

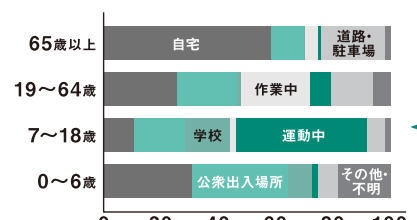


出典：厚生労働省「人口動態統計(2020年)」

熱中症による死亡者の約9割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合



出典：国立環境研究所「熱中症患者速報(2015年)」を基に作成

高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は作業中、運動中に注意が必要です。

屋外だけでなく
屋内での熱中症にも
注意が必要です！

参照：
環境省・厚生労働省

熱中症は予防が大切です！

新型コロナウイルス感染防止のためのマスク着用により、熱中症の危険性が高まります！マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調整がしにくくなります。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と新型コロナウイルス感染防止対策を両立させましょう。

- ◎暑さを避けましょう→涼しい服装、日傘や帽子を身に付けましょう。
- ◎のどが潤いてなくてもこまめに水分補給を→1日あたり1.2Lを目安に。
★1時間ごとにコップ1杯、入浴前や起床後もまずは水分補給をしましょう。
- ◎エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。
→窓とドアなど2か所開ける、扇風機や換気扇を併用する。
- ◎暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう。
→暑くなり始めるの時期から無理のない範囲で適度に運動しましょう。(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)

★熱中症予防声かけプロジェクト(5つの声かけ)

近所の方、身近な方などと声をかけあい、みんなで熱中症を予防しましょう！

- ① 温度に気を配ろう
- ② 飲み物を持ち歩こう
- ③ 休息を取ろう
- ④ 栄養を摂ろう
- ⑤ 声をかけ合おう

環境省・自治体・企業が一体となって取り組む、熱中症予防を目的としたプロジェクトです



高齢者、子ども、持病のある方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

■問合せ先 福祉保健課 健康推進係 ☎76-4608