

## 7月16日～31日の行事予定

日・曜日	行事名	場所	時間	内容
18 日	第16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)	詳細は生涯学習課へお問合せください。☎76-2323
19 月	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 火	小手萩介護予防教室	小手萩多目的集会所	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行います。
	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：妊婦・産婦・乳幼児と保護者 内容：講話と座談 テーマ：夏の健康と生活 問合せ先：子育て世代包括支援センター ☎76-4608
	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。
	ほっと健康相談	埴川健康センター	午後1:30～午後4:00	心の悩みなどの健康相談に応じます。お気軽においでください。
	目名湯・萩の台介護予防教室	目名湯担い手センター	午後2:00～午後3:30	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行います。
21 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：柴田敬子相談員 ※相談をご希望の方は事前にご連絡ください。 ☎77-3551
	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：令和2年6月生～令和2年7月生 ※小児科医の診察はありません。 身長・体重測定を行い、保健師が育児相談に応じます。
	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
25 日	第16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)	詳細は生涯学習課へお問合せください。☎76-2323
	いさりびサロン	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	椿台コミュニティセンター(ぬかもり館)	午後1:30～午後3:30	「ぬかもり館」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。
26 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。
27 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：妊婦・産婦・乳幼児と保護者 内容：水遊び(雨天時は室内で遊びます) 持ち物：水遊び用の紙おむつ、バスタオル2枚 問合せ先：子育て世代包括支援センター ☎76-4608
	岩子介護予防教室	岩子生活改善センター	午後2:00～午後3:30	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行います。
28 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
	カフェ 夕映え	夕映の館	午前10:00～正午	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：本館地区の方 参加費：100円 問合せ先：八峰町地域包括支援センター ☎77-3200
29 木	離乳食教室	八森保健センター	受付：午前9:30～午前10:00	対象：令和3年2月生～令和3年3月生
	大久保岱介護予防教室	大久保岱コミュニティセンター	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行います。

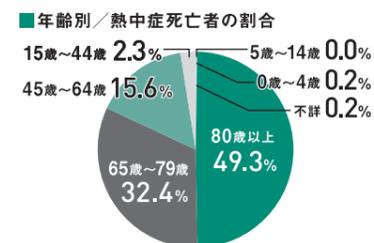
## 健康はっほう21ひろば



# 7月1日～8月31日は「熱中症予防強化月間」です!

2018年7月中旬以降、晴れて気温のかなり高い日が続き、熱中症にかかるリスクが高くなると見込まれ、さらに2019年以降についても近年の酷暑を受けて、熱中症予防強化月間を8月31日まで延長しました。

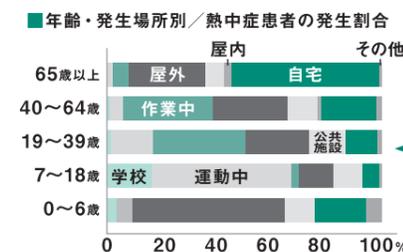
**熱中症とは?** 室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が動かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、さまざまな症状をおこす病気です。



出典：「熱中症による死亡数 人口動態統計2019年」厚生労働省

### 熱中症による死者の約8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。



出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

### 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、若い世代は屋外での作業中、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、気づかない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
- ◎のどが渇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
- 高齢者、子供、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

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