

栄養の日イベント「夏の食生活を見直そう」

8月4日は栄養の日、8月1日～7日は栄養週間です。暑い日が続くと、食欲がないからといって食事が疎かになっていませんか？そんな時こそ、「栄養」について考えるチャンス！実物大のフードモデルをセンサーに載せるだけで簡単に食事バランスチェックができます。管理栄養士と楽しく栄養について考えてみませんか？



栄養の日
たのしく食べる、カラダよろこぶ
8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

※ 昨日の夕食の食事内容と同じフードモデルを選んで、センサーに乗せて瞬時に食事バランスをチェック

対 市内在住の方

日 8月2日(金)10時～15時

場 市役所1階ロビー

定 ①のみ100人(申込順)、②③④は申込不要

内 ①食事バランスチェック(要申込、前日の夕食の内容をメモしてきてください)②管理栄養士による栄養アドバイス
③夏の栄養についてのポスター展示④ベジチェックによる野菜摂取充足度測定

他 ①の食事バランスチェックを体験した方には、ヤクルト1000とキウイフルーツをプレゼント

※ なくなり次第終了・成人の方のみ

申 ①のみ7月2日(火)から12日(金)までに専用フォームから

問 健康長寿課健康増進担当

①食事バランスチェックの申込はこちら



感染症を防ぐために蚊に注意しましょう

これから蚊が発生する季節を迎えます。ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、さまざまな感染症にかかる恐れがあります。蚊が媒介する感染症にかからないためには、一人ひとりが、感染症の流行地域で蚊に刺されない、住まいの周囲に蚊を増やさない対策をすることが重要です。

※ 蚊の活動はおおむね10月下旬頃で終息します。これらの対策は10月下旬頃までを目安に行いましょう

感染症流行地域では、蚊に刺されないようにしましょう

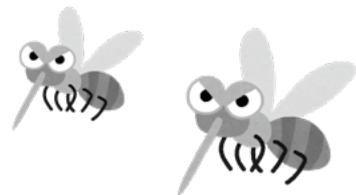
・海外へ渡航する際には、渡航前に現地での流行状況を把握しましょう。もし蚊を媒介とする感染症の流行地域へ渡航される場合には、蚊に刺されないように万全な対策をしましょう。

・屋外の蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されない対策をしましょう。

問 保健センター ☎049・271・2745

住まいの周囲に、蚊を増やさないようにしましょう

・蚊は、植木鉢の受け皿や屋外に放置された空き缶に溜まった雨水など、小さな水たまりで発生するので、日頃から住まいの周囲の水たまりを無くすように心がけましょう。



いよいよ夏本番！熱中症は予防が大事！

問合先 健康長寿課健康増進担当

【熱中症とは？】

高温多湿な環境に長くいることで、体温調整がうまくできなくなり、体内に熱がこもってしまう状態のことです。めまい、だるさ、けいれんなどの意識の障害を引き起こし、最悪の場合、死に至ることもあります。

【1日コップ6杯の水で体に潤いを！】

人間の体の水分は約5%失うだけで、熱中症の症状が現れます。「のどが渇いたな」と感じた時には、既に脱水が始まっている証拠です。1日に必要な飲水量は大人で1.2Lが目安ですが、多くの方は不足気味であり、1時間ごとにコップ1杯の水分補給を意識してみましょう。



【熱中症特別警戒アラートが新設されました！】

「熱中症警戒アラート」に加え、「熱中症特別警戒アラート」が、令和6年度から新設されました。

発表基準

県内の、全ての暑さ指数情報提供地点8ヶ所における翌日の日最高「暑さ指数」(WBGT)が35に達すると予測される場合に発表されます。この暑さ指数35は、過去に例のない危険な暑さであり、熱中症救急搬送者の急増を招き、医療の提供に支障が生じるような、人の健康に係る重大な被害が生じる恐れがあります。

運用期間

4月第4水曜日から10月第4水曜日まで

環境省による情報配信について

環境省「熱中症予防情報サイト」では、熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートが発表された際に、いち早く情報を受け取ることができるメール配信サービスを行っています。メール配信サービスを活用し、熱中症予防の対策を強化しましょう。

市では、熱中症特別警戒アラートが発表された時は、防災行政無線などにより市民の皆さんにお知らせするとともに、指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)を開放します。避難する時は飲み物を持参してください。なお、涼しい環境で過ごすことができる場合は、避難の必要はありません。

環境省「熱中症予防情報サイト」はこちら



※ クーリングシェルターマーク
環境省「熱中症予防情報サイト」より

【昨年の市の熱中症救急搬送状況】

昨年5月～9月の市内における熱中症による救急搬送者は47人でした。この状況から以下のような傾向が明らかになりました。

【発生時期】

7月と8月が全体の8割強を占めています。

【対策】

- ①危険度が高い時間は外出を避ける(13時台がピーク！10時から16時台が全体の約7割)。
- ②外出の際は、涼しい服装を心がける(つばのある帽子、日傘の活用を！)。

【搬送者】

約7割が65歳以上の高齢者です。

65歳以上の方の熱中症は、数日かけて徐々に悪化するケースが多いため、体調が悪い、食欲が落ちたときなどには注意が必要です。

【対策】

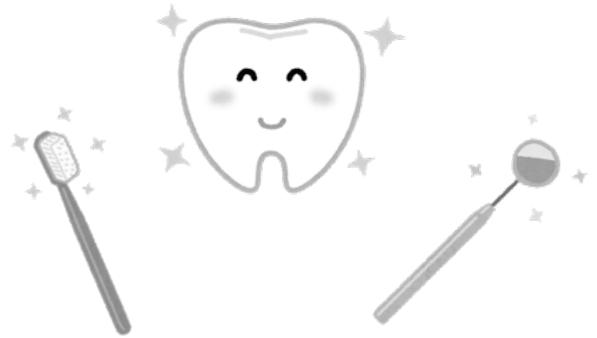
- ①毎日、体温測定などの健康チェックを行う。体調に異変を感じたら無理せず休む。
- ②1日3食、しっかり食べて、十分な睡眠をとる。暑さに負けない体づくりを！

市指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)の詳細はこちら



今日からできる!お口のケアで健康づくり

- ☑ 市内在住で2日間参加できる65歳以上の方
- ☑ 7月25日(木)・10月24日(木)、両日13時30分~15時
- ☑ 南市民センター
- ☑ 1日目:歯科医師が教えるお口の健康の話、歯科衛生士と一緒に
お口の健康チェック(噛む力・滑舌テスト)とお口の健康体操
2日目:管理栄養士が教える楽しい食事の工夫の話、歯科衛生士
と再確認するお口の健康チェック(噛む力・滑舌テスト)とお口の健
康体操、毎日のケアのコツ歯磨き、入れ歯・お口のお手入れ方法
- ☑ 講師 おにまるおとひこ 鬼丸乙彦さん(おにまる歯科医院院長)
- ☑ 定員 20人(申込順)
- ☑ 料 無料
- ☑ 持 筆記具、あれば使用済み歯ブラシ
- ☑ 他 参加者には歯ブラシと歯間ブラシをプレゼント
- ☑ 申込 7月1日(月)から健康長寿課健康増進担当へ電話または専用
フォームから



申込はこちら

歯周病検診を受けましょう

お口の健康は、全身の健康の源ともいわれます。市では、年5回の歯周病検診を実施しています。お口の健康維持・増進のため、ぜひこの機会にお申込みください。受診された方には、歯ブラシなどのプレゼントがあります。

- ☑ 市内在住で20歳~75歳の方
- ☑ 午後の検診日 7月23日(火)、30日(火)、31日(水)、11月26日(火)
午前の検診日 11月27日(水) ※ 保育付き
- ☑ 場 保健センター
- ☑ 内容 歯科診察、ブラッシング指導、唾液のpH検査
- ☑ 申込 保健センターへ ☎049・271・2745または専用フォームから



申込はこちら

熱中症、夏バテ予防の食事

人の体は、環境の変化に適応して一定の状態を保つしくみがあります。汗をかくことは体温を下げるための大切な役割のひとつですが、湿度が高いと汗の蒸発が妨げられ、体温調節などがうまく働かなくなり、体の中に熱がたまることで「熱中症」が起こります。一方「夏バテ」とは、暑さで体力が消耗し、その結果、体のあちこちに感じる不調のこと。食欲不振や消化機能の低下、睡眠不足などで様々な症状が重なり、慢性的に疲労がたまってしまふことで起こります。夏バテにならないためには、日々の疲労をため込まないことが大切です。豚肉・うなぎ・豆類などに多く含まれるビタミンB₁は、エネルギーや老廃物の代謝不良をととのえ、疲労回復が期待できます。ビタミンB₁は、にんにくなどに含まれる「アリシン」と組み合わせることで、その吸収が高まります。アリシンは玉ねぎ・にらなどにも多く含まれるので、豚肉と組み合わせることをおすすめします。夏バテ気味や健康状態が悪いときなどは、いつもより熱中症の危険性が高まります。バランスのよい食事や十分な睡眠をとるなど、暑さに負けない体づくりを心がけて夏を乗り切りましょう。



No.232

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 はだ あやこ 羽田 綾子

低所得妊婦の初回産科受診料助成開始

低所得(非課税世帯や生活保護世帯)の妊婦の方を対象に、妊娠判定を受けるための初回産科受診の費用(保険適用外の費用)を1万円を上限に助成します。

対 申請時に鶴ヶ島市に住民登録があり、次の①か②に該当する方

- ①市民税が非課税世帯に属する方
- ②生活保護に規定する被保護者の方

助成内容

令和6年4月1日以降に受診した初回産科受診料について、1万円を上限に助成します。妊婦健康診査の費用は除きます。

申請方法

初回産科受診日から1年以内に申請書類などをお持ちの上、保健センターへ

申請書類など

- ①低所得妊婦初回産科受診料助成金交付申請書
- ②初回産科受診時の領収書および明細書
- ③市で世帯の課税状況が確認できない場合は確認できる書類(非課税証明書)
- ④生活保護の方は、生活保護受給証明書
- ⑤振込先の口座がわかる通帳またはキャッシュカードの写し

問 保健センター ☎049・271・2745



仲間になりませんか

下新田はやし連(和太鼓)

対 年長～小学6年生
日 第1・3土曜日16時30分～18時30分
場 北市民センター
申 問 出津 ☎049・286・1788

富士見太鼓連(和太鼓)

対 3歳～100歳の方
日 毎週日曜日9時～12時
場 富士見市民センター
問 廣田 ☎toiro.wind1020@gmail.com

鶴西太極拳クラブ(太極拳)

対 市内外問わず
日 月4回(第1～4金曜日)13時30分～15時30分
場 西市民センター
問 小川 ☎090・1451・9382

西部卓球クラブ(卓球)

対 成人
日 毎週土曜日19時30分～21時30分
場 新町小学校体育館
問 綿貫 ☎080・9156・4727

参加してみませんか

夏休み太極拳体験講座

日 8月10日(土)・24日(土)9時30分～12時30分
場 富士見市民センター
持 運動靴、飲み物、タオル
他 親子での参加大歓迎。運動のできる服装で。
申 問 鶴ヶ島市武術太極拳連盟大島 ☎090・5794・2659

出かけてみませんか

ハギレで可愛い針さし作り

日 7月16日(火)10時～12時
場 西市民センター
定 20人(申込順)
料 150円(当日徴収)
他 道具は貸し出します。
申 問 宮崎 ☎090・6138・0314

省略記号一覧

対 対象 **日** 日時・日にち
期 期間 **場** 場所 **講** 講師
内 内容 **定** 定員 **報** 報酬
料 入場料・参加費 **持** 持ち物
他 その他 **申** 申込 **問** 問合せ

9月号の原稿締切は、7月16日(火)です

※「仲間になりませんか」のコーナーは、同一サークルなどは年1回の掲載です。それ以外の原稿は、同一サークル年3回までで、同一号には1件までの掲載に限らせていただきます