

保健センターだより

令和2年6月発行

第53号

＝編集と発行＝
白河市中心保健センター（健康増進課）

〒961-0054 白河市北中川原 313
電話 0248-27-2112 FAX0248-24-5525

【市ホームページ】
<http://www.city.shirakawa.fukushima.jp/>

【電子メール】
kenkozoshin@city.shirakawa.fukushima.jp

< 熱中症を予防しましょう！ >

今年はマスクの着用や外出自粛による運動不足などで、熱中症のリスクが高まっています。例年以上に熱中症に対する注意が必要です。暑さの厳しくなるこれからの季節、以下の予防に心がけましょう。

○暑さを避ける

☆室内では・・・

- ・換気をしつつ、扇風機やエアコンを利用
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認

☆外出時には・・・

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・気温が高く蒸し暑い日は、日中の外出をできるだけ控える

☆からだの蓄熱を避けるために・・・

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

○こまめに水分を補給する

室内・外出時に関わらず、のどの渇きを感じなくても、水や麦茶、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）などで、こまめに水分を補給しましょう。特に、マスクをつけているとマスクの中は常に湿った状態で喉の渇きを感じにくいうえ、熱がこもりやすいので注意しましょう。



< 新型コロナウイルス感染症相談・受診の目安 >

☆少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐに相談してください（これらに該当しない場合の相談も可能です）

①息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

②重症化しやすい（※1）方で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状が続く場合

③ ①、②以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合（※2）

（※1）高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方、妊娠している方。

（※2）症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。

☆相談窓口はこちら↓

帰国者・接触者相談センター 0120-567-747
《毎日》24時間/土日祝日含む



令和2年度 白河いきいき健康マイレージ ～「健康」と「お得」で一石二鳥！～

健康づくりに取組んで、ポイントを集めると、たまったポイントに応じて、**最大3,500円相当**の「図書カード」やお店等で使える「施設利用券」と交換できます。令和元年度の参加者は**1,332人**で、前年度よりも**176人**増えました。ご自身の健康増進のためにも、楽しみながら健康づくりにチャレンジしましょう！

【令和元年度のポイント交換の実績（枚）】

図書カード	1,336
施設利用券	544
合計（枚）	1,880

ポイント交換はポイント数に応じて複数回交換できます。年々ポイント交換する方が増加中！ぜひポイント交換してお得をゲットしましょう。

【令和元年度 参加者の声】

毎日1万歩歩くことにより、体調が良い。運動するやる気が出て楽しい。【60代 女性】	マイレージでより一層自分の健康も考えて参加できて大変ありがたいです【60代 男性】
ポイントで賞品と交換できるのがご褒美のようでとてもうれしいです。【50代 男性】	体を動かすことで膝や腰が軽くなりました。【60代 女性】

貯めたポイントで社会貢献ができます。令和元年度は、マイレージ参加者の皆さんから、市内10カ所の各保育園・幼稚園・小中学校へ、**計70枚の図書カードの寄付**がありました。ありがとうございます。



5月31日は世界禁煙デーです！

禁煙週間 5/31～6/6

禁煙週間のテーマ「2020年、受動喫煙のない社会を目指して
～たばこの煙から子ども達を守ろう～」



Q 受動喫煙（じゅどうきつえん）ってなに？

A 受動喫煙とは、他人の吸ったタバコの煙（副流煙）を周囲の人が吸い込むことです。副流煙には、本人が吸い込むタバコの煙（主流煙）より有害物質が多く含まれているため、受動喫煙による肺がん、虚血性心疾患、脳血管疾患、乳幼児突然死症候群が原因で死亡する人が年間15,000人と推計されています。

禁煙チャレンジ！～あなたの「やめたい」を応援します～

自分や周りの人の健康保持のため、禁煙にチャレンジしてみませんか？
3か月間、保健師が支援します！
対象：市民で、喫煙歴1年以上の方
方法：電話でお申し込みください。面接の日程を決めます。



☆禁煙達成者には白河いきいき健康マイレージ1000ポイントをプレゼントします！

★申込・問合せ先

白河市健康増進課成人健康係（中央保健センター）Tel0248-27-2114