



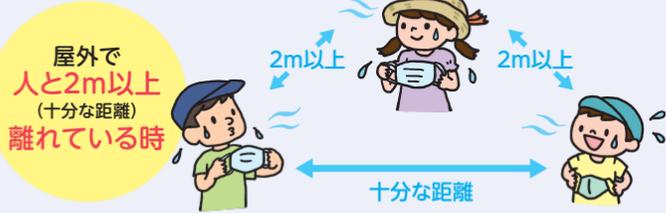
保健師の健康一口メモ No.105

熱中症予防とコロナ感染防止を両立するには?

〈参考〉厚生労働省



☑ マスクを外しましょう



【マスク着用時は】

- 激しい運動は避けましょう
- のどが渇いていなくてもこまめに水分を補給しましょう
- 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

☑ 暑さを避けましょう

- 涼しい服装、日傘や帽子
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



☑ こまめに水分補給をしましょう

- 1日あたり1.2リットルを目安に



1時間ごとにコップ1杯

入浴前後や起床後もまず水分補給を

- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

☑ 日頃から体づくりと体調管理をしましょう

- 暑さに備え、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(「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)
- 毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- 体調が悪い時は、無理せず自宅で静養



エアコン使用中も ☑ こまめに換気しましょう (エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- 窓とドアなど2か所を開ける
- 扇風機や換気扇を併用する
- 換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



健康相談 2階24番 ☎ 4809-9968

よく噛んで味わって食べましょう

～6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です!～

皆さんは「噛む」ことを意識して食事をしていますか?よく噛むことは、食べ物を味わって食べることに加え、全身を活性化させる重要な役割があります。 保健企画 2階22番 ☎ 4809-9882



育てよう! 噛む力

- こども 発育にあわせて楽しく食べましょう
- しっかり噛むと…
- あごの骨や噛むために使う筋肉の成長発達が促されます
 - 永久歯の健全な歯列形成につながります



保とう! 噛んで食べる力

- おとな よく噛むことで脳に刺激を!
- あごの骨や筋肉が動いて血液の循環がよくなるため、脳細胞の働きが活発になり、運動、生理機能が向上します
 - 高齢者では認知症の予防になるといわれています



夏野菜の カレーライス

エネルギー(具のみ1人分) 197kcal



材料(4人分)

- ご飯…………… 適量
- 牛肉…………… 160g
- かぼちゃ…………… 小1/4個
- 玉ねぎ…………… 1/2個
- なす…………… 1/2本
- トマト…………… 1/2個
- ピーマン…………… 1個
- セロリ…………… 3cm程度
- にんにく…………… 1/2片
- サラダ油…………… 小さじ1/2
- 塩…………… 少々
- カレールウ…………… 適量
- 水(湯)…………… 適量

作り方

- 1 なすはさつと水にさらしてあくをぬく。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、小口切りにしたセロリ、みじん切りにしたにんにくを香よく炒め、そこへ牛肉を加えて炒める。さらに、大きめに切った、たまねぎ、なす、ピーマン、かぼちゃを順に加えてよく炒め、ざく切りにしたトマト、湯を加えて煮る。
- 3 煮あがれば、塩、カレールウで味付けし、さらに煮込む。
- 4 ご飯を盛り付けた上に3の具をかける。

POINT ぜひ、ご家庭でも旬の野菜でオリジナルカレーをお試しください。

【提供】東淀川区食育推進ネットワーク(大阪市学校給食献立より) 【作成】東淀川区食生活改善推進員協議会(五十三会)

保健企画 2階22番 ☎ 4809-9882

健康掲示板

▶ 特定健康診査・後期高齢者医療健康診査 予約不要

日時	場所	対象	費用
7月3日(土) 9:30~11:00	区役所4階(予定)	国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方	無料
7月24日(土) 9:30~11:00	区役所出張所3階	持ち物 受診券・個人票・保険証	

▶ 各種検診(健診)

内容	対象者*1	費用	日時	
大腸がん検診	40歳以上の方	300円	予約の際に お問い合わせ ください	
肺がん検診	胸部エックス線検査	40歳以上の方		無料
	かくたん検査	50歳以上の方*2		400円
乳がん検診	超音波検査*3	30~39歳の女性		1,000円
	マンモグラフィ	40歳以上の女性(前年度未受診の方)		1,500円
骨粗しょう症検診	18歳以上の方	無料		取扱医療機関に お問い合わせ ください
胃がん検診	胃部エックス線検査*3	40歳以上の方		
	内視鏡検査*3	50歳以上の方 ※受診は2年度に1回注)内視鏡検査を受けた翌年度は胃がん検診(内視鏡検査、エックス線検査とも)を受診できません。	1,500円	
子宮頸がん検診*3	20歳以上の女性(前年度未受診の方)	400円	取扱医療機関 ※7月より開始	
前立腺がん検診*3	50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の男性	1,000円		
予約不要	結核健診	15歳以上の方	無料	6月10日(木)・7月1日(木) 10:00~11:00

*1 年齢は、令和4年3月31日時点の年齢。
 *2 かくたん検査の対象には要件があります。
 *3 医療機関で実施。

携帯電話等を利用した行政オンラインシステムからでも集団検診の予約が可能です。オンラインでの予約には事前に登録が必要です。



保健企画 2階22番 ☎ 4809-9882

安全・安心

「アポ電」に注意!! ~自宅の固定電話の防犯対策をしましょう~

防犯機能付電話機は、被害防止に有効です!! 「息子」「警察官」「区役所職員」等を名乗る詐欺のアポ電が多発しています。犯人からの電話は自宅の固定電話にかかってきます。対策は簡単です! 固定電話に防犯機能付電話機を取り付けるなどして、知らない電話に出ないようにしましょう!

防犯機能付電話機であなたの大切な家族を詐欺からブロック 東淀川警察署員が防犯機能付電話機「★ゲキタイでんわ」の設置・設定等のお手伝いをします。防犯機能付電話機の購入等検討しておられる方はご連絡ください!! (防犯機能付電話機購入は自己負担です)

防犯機能付電話機などの使用

防犯機能付電話機 自動録音機 自動着信拒否機



自動録音や自動着信拒否など様々な機能が付いた電話機があります コールの前に「通話内容を録音します」などと警告アナウンスを流します 迷惑電話番号を自動で判別して着信を拒否します

安全安心 1階8番 ☎ 4809-9819 東淀川警察署 防犯係 ☎ 6325-1234

広告

広告

