

暑さに負けないカラダをつくる!!

今年も暑い季節がやってきました。
今回は熱中症対策についてご紹介します。



1 熱中症とは

重症度	主な症状と対応	対応
軽度	めまい、立ちくらみ、こむら返り、大量の汗など	応急処置と見守り
中等度	頭痛、吐き気、体がだるい、集中力や判断力の低下など	医療機関を受診
重症	意識障がい、けいれんなど	入院加療

参考：熱中症診療ガイドライン 2015

2 熱中症の予防

暑さに慣れよう!～暑熱順化～

熱中症対策としてすぐに始めたいのが、暑さに体を慣らすことです。この過程を暑熱順化(しょねつじゅんか)といい、血液循環がよくなります。予防2～4と組み合わせれば、適切な熱中症対策になります。

暑熱順化の方法

気温が高くなる前に運動や入浴をすることで、汗をかいて体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

予防1

- ウォーキングなら 30分週5回
- ジョギングなら 15分週5回
- 筋トレやストレッチなら 30分週5回～毎日
- 湯船につかる 2日に1回

※個人の体調やその日の気温などに合わせて無理のない範囲で行ってください。



参考：日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト公式サイト

水分補給と適度な塩分

のどがかわいていなくてもこまめに水分をとりましょう。特にたくさん汗をかいた後は、スポーツドリンクなどを活用すると水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

予防2

こまめな休憩

暑さや日差しにさらされる環境で活動をするときなどは、こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

予防3

部屋を涼しく

通気を良くしたり、冷房機器を使って部屋の温度を調整しましょう。

予防4

3 熱中症になってしまったら

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難しましょう。

対策1

からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やしましょう。(首の周り、脇の下、足の付け根など)

対策2

水分補給

水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する。

対策3

自力で
水が飲めない、
意識がない場合は、
ためらわず救急車を
呼びましょう!

健幸づくり講座

本講座では「熱中症予防について」の講話と、自宅でできる体操を行います。ぜひご参加ください!

- 日程

A	6月20日(木)	14:00~15:00
B	6月23日(日)	10:00~11:00/13:30~14:30
- 会場

A	市役所本庁1階	多目的ホール(飯塚市新立岩5-5)
B	中央公民館4階	学習室401(イツカコミュニティセンター内、飯塚市飯塚14-67)
- 内容
 - ・講話「熱中症予防について」(大塚製薬株)
 - ・プチ体操(飯塚市運動指導員)
- 参加費 無料
- 申込 6月19日(水)までに健幸保健課へ電話で申し込みください。



昨年度の様子

いづか健幸ポイント新規参加者説明会

新規参加者を募集しています!

いづか健幸ポイントに初めて参加される方は、説明会への参加が必要です。

- 対象 20歳以上の飯塚市民で定期的にデータ送信ができる方
※団体申請の場合は市外在住者可
- 日程

A	6月20日(木)	12:30~13:30
B	6月23日(日)	11:20~12:20

※上段の「健幸づくり講座」と同日に行います。
- 会場

A	市役所本庁1階	多目的ホール(飯塚市新立岩5-5)
B	中央公民館4階	学習室401(イツカコミュニティセンター内、飯塚市飯塚14-67)
- 参加費 無料
- 申込 6月19日(水)までに健幸保健課へ電話で申し込みください。



いづか健幸ポイント
詳しくはこちら



上記2つのイベントで、B 中央公民館に参加される方は河川敷駐車場をご利用ください。
コスモスコモン駐車場は有料となります。

健幸プラザの健幸運動教室が絶賛開催中です!
右の二次元コードから日程表がご覧いただけます♪
みんなで楽しく体を動かしましょう!

- 申込 健幸プラザへ電話で申し込みください。
- 電話番号 0948-24-2057



ヨガやダンス、
フィットネスなど
楽しい教室が
いっぱいあるよ!

教室の案内はこちら



お問い合わせ: 健幸保健課 健幸都市係 ☎0948-96-8614