



できていますか？ 熱中症対策

過去に例のない危険な暑さとなり、重大な健康被害が生じる恐れがある場合は、「熱中症特別警戒アラート」が発表されます

発表された場合は、特に予防行動を徹底しましょう！

- ①エアコンを使用して温度調節
- ②こまめに水分・塩分を補給
- ③不要不急の外出は控える
- ④外での運動は原則、中止または延期する
- ⑤市が指定している **クーリングシェルター** を活用する

アラートの概要、発表状況についてはこちら▶



クーリングシェルターの施設住所など詳しくは飯塚市ホームページをご覧ください▼

暑さをしのいで涼むためにどなたでもご利用できる、市の指定施設です。

- 市役所本庁、各支所(庄内・額田除く)
- イイツカコミュニティセンター
- サン・アビリティーズいづか
- 各交流センター(筑穂除く)
- 防災センター
- 各図書館
- 庄内保健福祉総合センターハーモニー
- 穂波福祉総合センター



8月は食品衛生月間です

食中毒や夏バテの予防についてご紹介します



食中毒予防の三原則

細菌の多くは室温(約20℃)で活発に増殖し始め、体温ぐらいの温度(約35℃~40℃)で最も活発になります。

①手洗いで「つけない」

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食べ物につけないように、必ず手を洗いましょう。

②温度管理で「増やさない」

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。できるだけ早く冷蔵庫に入れるなど、低温で保存することが重要です。

③加熱で「やっつける」

ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。食品だけでなく調理器具にも細菌が付着しますので、洗剤で洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。

夏バテに効果的な食べ物

夏バテの症状はからだのだるい、食欲がないなど、人それぞれです。予防のためには食事のとり方も大切です。

●夏野菜 トマト、ピーマン、オクラ、枝豆、ゴーヤ など

夏野菜には、紫外線から身を守るために抗酸化作用のあるβ-カロテン、ポリフェノール類やビタミンEなどが豊富に含まれています。また、体をクールダウンさせてくれるカリウムや水分も豊富に含まれています。

●ビタミン B1 を含む食べ物 豚肉、卵黄、豆類、豆腐、納豆などの大豆製品、うなぎ など

ビタミン B1は糖質を燃やしてエネルギーに変えるときに必要なビタミンです。食欲が低下した時には、冷たい麺だけの食事や、のどごしが良いものばかりに偏りがちですが、それではビタミン B1不足になります。少しでもビタミン B1を摂取出来るように、麺類に茹でた豚肉をのせるなど、工夫していきましょう。

寝る前 快眠ストレッチ

寝る前のストレッチは心身の緊張をほぐし、寝つきを良くする効果が期待できます。筋肉を緩めることで血流が良くなる身体的な効果とともに、リラククスを促す副交感神経を優位にすることで自然な眠気につながります。頑張るストレッチは逆効果です。ゆっくりのんびり自分の気持ちの良いストレッチを行いましょう♪

股関節

- ①仰向けに寝る
- ②両手で片ひざを持ち、胸のほうに引き寄せる
- ③足を左右入れ替えて、①から繰り返す

📍ポイント

頭はマットにつけておきましょう
ひざを持ちましょう



わき腹・お尻・太もも

- ①仰向けに寝る
- ②右ひざを曲げ、左方向に倒す
- ③左手で右ひざをおさえる
- ④手足を左右入れ替えて、①から繰り返す

📍ポイント

顔は天井に向けましょう
できるだけ肩が浮かないようにしましょう



骨盤まわり

- ①両ひざを立てて仰向けで寝る
- ②ゆっくり両ひざを外に開きながら倒す

📍ポイント

できるだけ脱力しましょう



いづか健幸ポイント新規参加者説明会（8月）

8月21日(水)のみ託児があります♪お申し込みの際にご相談ください。

日程	時間	会場
8月21日(水)	10:00~11:00	穂波交流センター大ホール(秋松408)
8月24日(土)	10:00~11:00	市役所本庁1階多目的ホール(新立岩5-5)

- 参加費 無料
- 定員 各回20~30人程度
- 申込 8月20日(火)までにお電話でお申し込みください。

●お問合せ 健幸保健課 健幸都市係 ☎0948-96-8614