



健康情報誌 おおふなと

第12号

発行：令和2年8月11日

大船渡市生活福祉部

健康推進課

TEL：0192-27-1581

熱中症予防×コロナ感染防止

《夏場にマスクをつける時の注意点》

- ✓ 激しい運動は避ける
- ✓ のどが渇いていなくても、こまめに水分補給
- ✓ 気温・湿度が高い時は、涼しい室内で過ごす

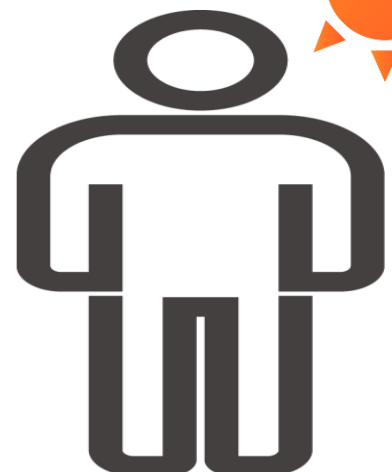
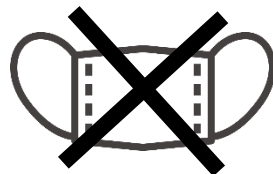
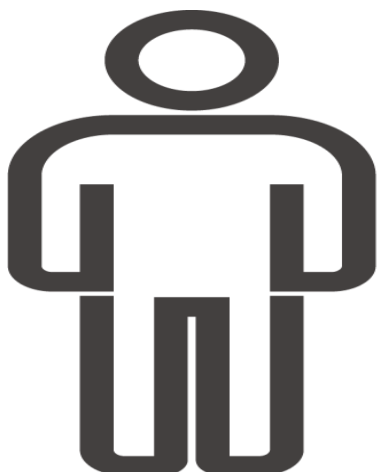


！注意！

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

屋外で人と十分な距離がとれるときは

マスクをはずしましょう



“思いやりの距離”

2メートル



「熱中症かな？」と思ったら・・・対処法は最後のページへ

家庭で！
地域で！
みんなで実践！

健康づくり10か条

大船渡市では、健康づくりの実践のために「健康づくり10か条」を推進しています。

「はじめやすい」「続けやすい」が生活改善のポイントです。

まずは、やってみよう！

- 第一条 主食、主菜、副菜の揃った食事を食べる
- 第二条 夕食後に間食をしない
- 第三条 毎日体重を測る習慣をもつ
- 第四条 週に二日はお酒を飲まない
- 第五条 毎日こまめに体を動かす
- 第六条 自分にあった運動を楽しみながら行う
- 第七条 食べたたら歯磨きをする
- 第八条 タバコを吸わない、吸わせない
- 第九条 身近な人に気軽に声をかけ挨拶を交わす
- 第十条 自分にあったストレス解消法を見つける



健康づくり10か条の取組状況

下の表は、市民の皆さんの取組状況です。日頃の生活を振り返り、10か条を実践していきましょう。



出典) 大船渡市市民意識調査 (H30年度)

健康のおすそわけ情報 大募集！！

皆さんが実践している健康づくりを募集します。ご提供いただいた取組は、健康情報誌おおふなと等に掲載させていただきます。

健康のおすそわけによって、健康づくりの輪を広げましょう！

例えば・・・

- ・毎朝、地域公民館で近所の人とラジオ体操をしている！
- ・私はこうやって禁煙に成功した！
- ・毎日、体重を測定していたら体重が減った！ など

【連絡先】大船渡市役所生活福祉部健康推進課

TEL▶0192-27-1581 FAX▶0192-27-1589

Email▶ofu_kenkou@city.ofunato.iwate.jp

高齢者、子ども、障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
 周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。
 落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

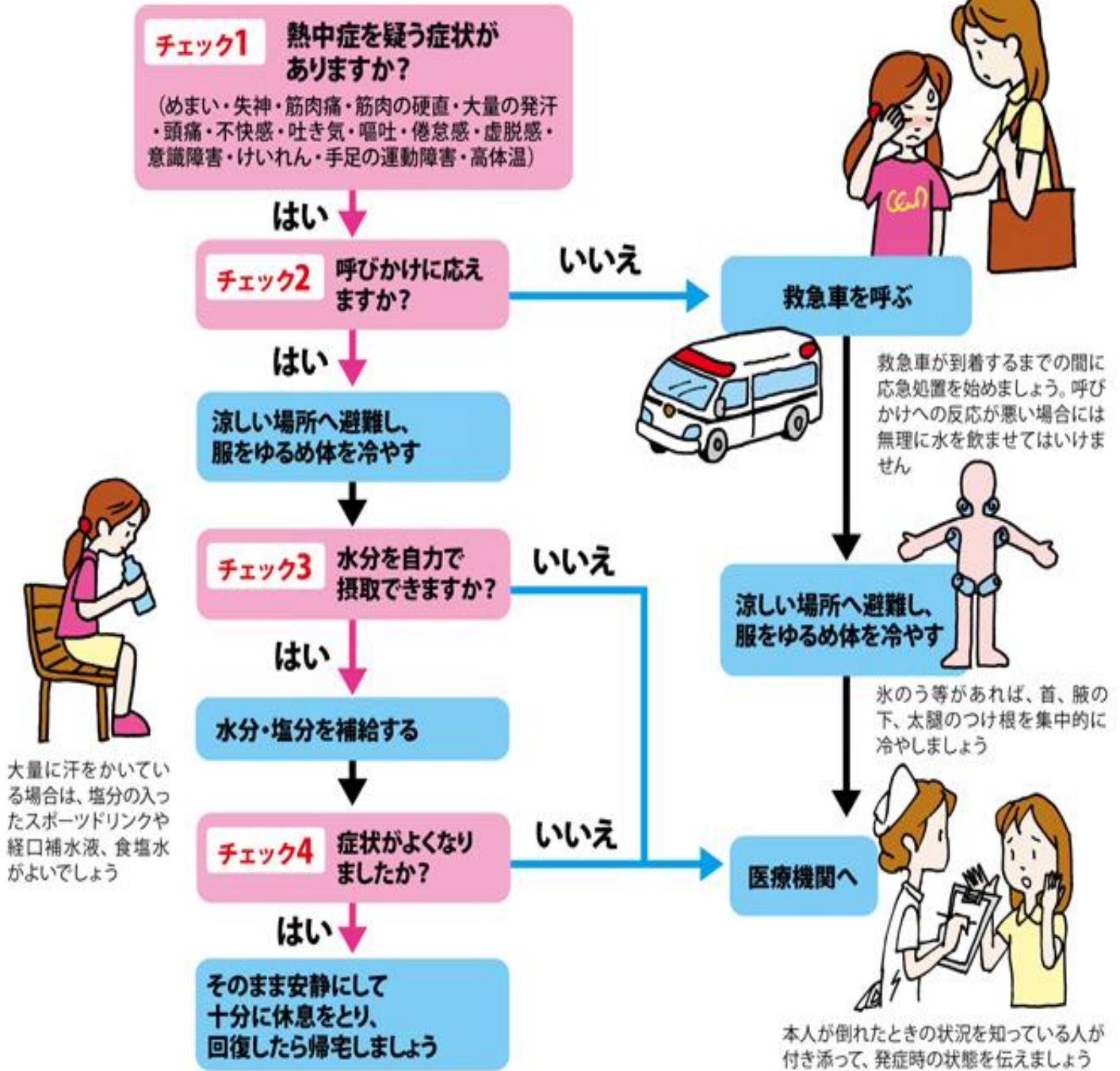


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」p.24



健康電話相談はこちら

健康に関する疑問、相談はお気軽に健康推進課へ。保健師、栄養士、歯科衛生士が相談を受け付けています。

大船渡市生活福祉部健康推進課

TEL0192-27-1581