

■ 今から熱中症に注意を

☎健康増進課
☎027-220-5784

次第に暑い日が増えてくるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、屋外での活動などで熱中症のリスクが高まります。また、近年は屋内での発症も増加傾向。テレワークやリモート授業などで自宅にいる時間が増加する可能性があります。早い時期から次のような対策を心掛け、急に暑くなる日にも備えましょう。

①適度な運動で、暑さに備えた体づくり②日頃からしっかり体調管理③早期にエアコンの試運転を④窓際の日よけの準備⑤身近な人と声を掛け合う

■ 介護予防活動

ポイント登録研修会

☎ボランティアセンター
☎027-232-3848

時 6月10日(金)13時30分

場 総合福祉会館

対 市内在住で60歳以上の人

申 ボランティアセンターへ

■ なくそう望まない受動喫煙

☎健康増進課
☎027-220-5784

5月31日(火)は世界禁煙デーです。タバコはがんの原因となるだけでなく、高血圧や糖尿病などを引き起こし、さまざまな病気のリスクを高めます。また、受動喫煙でも病気のリスクが高まります。受動喫煙防止のために、喫煙場所への標識の掲示や多くの施設での屋内禁煙などの対策がすすめられています。受動喫煙の影響を受けやすいのは、大人に比べて体が小さく未熟な赤ちゃんや子どもたちです。タバコを吸う人は受動喫煙に配慮してください。

■ 禁煙チャレンジ塾

☎健康増進課
☎027-220-5784

時 6月14日(火)・15日(水)・7月21日(木)・22日(金)のうち1時間程度

場 保健センター

対 市内在住・在勤で1カ月以内の禁煙開始を決意した人

申 各開催日1週間前までに健康増進課へ

■ 血糖値が気になる人の教室 ～食事と運動のコツ

☎健康増進課
☎027-220-5708

糖尿病・慢性腎臓病の基礎知識や自宅でできる運動を学ぶほか、1日の塩分摂取量チェックで糖尿病予防に取り組みます。

時 6月10日(金)・17日(金)、9時30分～11時30分

場 第二コミュニティセンター(保健センター内)

対 市内在住で糖尿病や腎臓病の治療を受けていない人、先着20人

申 5月9日(月)～6月3日(金)に健康増進課へ

■ 健康テレホン サービス

☎027-234-4970



二次元コードから健康相談と過去の健康情報の検索ができます。

曜日・内容＝〈月曜〉妊娠中の体重の増加〈火曜〉入れ歯とインプラント〈水曜〉口臭の原因〈木曜〉接種勧奨が迫るパピローマウイルスワクチンの問題点〈金曜〉長生きの食生活〈土曜〉慢性疲労症候群

直接相談タイム(歯科)＝歯科医師が直接相談。5月12日(木)19時30分～21時

健康手帳

車の中での隠れ脱水に注意

例年GWの頃は急に気温が高くなりますが、まだ体が暑さに慣れていません。車の中ではエアコンによる乾燥や直射日光などで、体の水分が失われるといわれています。ところが、車内が乾燥していると、汗が出ていてもすぐに蒸発するので、気付かないうちに隠れ脱水状態になっている場合があります。

隠れ脱水を防ぐには、こまめな水分補給が大切です。カフェインを含む飲み物は利尿作用があり水分補給には向きません。麦茶などノンカフェインの飲み物を飲みましょう。また、車に乗る時はスポーツドリンクや経口補水液を準備することもおすすめです。

前橋市薬剤師会 大谷 晴美