

みんなの健康通信 令和5年8月号

みんなの相談窓口「地域包括支援センター社協」では

地域で生活する皆様に向けて、「みんなの健康通信」を作成し、健康づくりに関する情報を

発信しています。今月は、**「熱中症・暑さ対策」** に関する情報です。



○熱中症警戒アラートについて

熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境と予測される際に発表されます。

○暑さ指数（WBGT）について

熱中症予防を目的とした数値。WBGT 28を超えると熱中症患者が著しく増加します。

注意（25未満）、警戒（25～28）、嚴重警戒（28～31）、危険（31以上）

（情報提供期間 令和5年4月26日午後5時から10月25日午前5時まで）

熱中症警戒アラート発表時は万全な暑さ対策をしましょう！

エアコンを適切に使用しましょう

●昼夜を問わずエアコン等を使用して温度調整をはかりましょう。



外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



熱中症リスクが高い方に声掛けしましょう

●高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には身近な方から声をかけましょう。



外での運動は原則、中止／延期をしましょう

●身の回りの暑さ指数（WBGT）に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則中止や延期をしましょう。



28? 、 31?





にはビタミンB1・B2を毎日こまめにとりましょう！！

【枝豆や豚肉や大豆に含まれる**ビタミンB1**】

糖質を分解してエネルギーをつくるのを助ける役割があります。体内に乳酸などの疲労物質がたまるのを防いでくれ、疲労回復につながります。



【うなぎやレバーやチーズに含まれる**ビタミンB2**】

脂質とタンパク質を分解し、体を動かすために必要なエネルギーをつくるのを助ける役割があります。



「フライパンで焼く」「電子レンジで加熱」「蒸す」調理が栄養吸収をアップ！

ちゅうおうサロンのお知らせ

季節の風を感じながら、ウォーキングを中心とした、サロンを開催しています。地域のみなさんと一緒につくるサロンです。ぜひ、ご参加ください。

日時：毎月 第1・第3木曜日午前10時～11時30分

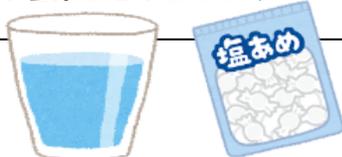
8月は3日、17日



場所：中央公民館403号室に集合 もちもの：動きやすい恰好・水分

水分補給は1日1、2リットルを定期的に飲みましょう。

汗をかいているときは塩分もとりましょう



お問い合わせ先地域包括支援センター社協

桐生市新宿 3-3-19 (旧南中)

TEL 46-4411 FAX 46-4466