

# 保健だより

令和7年7月号 No.604

7月の保健福祉業務をお知らせします。

	曜日	行事 <small>健康ポイント</small>	場所	時間(受付)	対象者
1	火	こころの健康相談	保健センター	10:00~11:30	希望者
2	水	まめでいきいき教室 ①	保健センター	13:30~14:50	申込者
		肺がんらせんCT検診 ②	老人福祉センター	9:00~11:30 13:00~15:00	申込者
3	木	肺がんらせんCT検診 ②	保健センター	9:00~11:30 13:00~15:00	申込者
		幼児クッキング教室 ①	保健センター	10:00~12:00	申込者
4	金	肺がんらせんCT検診 ②	保健センター	9:00~11:30 13:00~15:00	申込者
8	火	ふれあいクッキング ①	げんきふれあい 交流施設 ねぎや	10:00~12:00	申込者
9	水	ぱくぱくキッズ教室 ①	保健センター	10:00~11:00	該当者個人通知
		4ヶ月児健診	木曽町役場 本庁場 はぐくみ広場	(14:00~14:30)	該当者個人通知
		まめでいきいき教室 ①	保健センター	13:30~16:20	申込者
14	月	オーバー還暦の マシントレーニング教室 ①	まめのわ フィットネスルーム	13:30~14:30	申込者
16	水	まめでいきいき教室 ①	保健センター	13:30~14:50	申込者
		ノルディックウォーキング教室 ①	保健センター集合の後 水木沢天然林へ	12:00集合 13:30~15:00	申込者
17	木	アラウンド古希の 健康で長寿になるための教室 ①	まめのわ フィットネスルーム	13:30~15:00	申込者
18	金	離乳食教室(中期~完了期) ①	保健センター	10:00~12:00	該当者個人通知
		親と子の心とからだの相談会	保健センター	10:00~12:00	申込者
22	火	幼児健診	保健センター	(13:10~14:00)	該当者個人通知
23	水	インターバル速歩教室 ①	社会体育館	昼の部 13:30~15:00 夜の部 19:00~20:30	申込者
		まめでいきいき教室 ①	保健センター	13:30~16:20	申込者
25	金	オーバー還暦の マシントレーニング教室 ①	まめのわ フィットネスルーム	13:30~14:30	申込者
		福祉医療給付金振込日	※	※	該当者
28	月	胸部レントゲン検診	村内巡回	8:00~14:50	申込者
29	火	胸部レントゲン検診	村内巡回	8:00~11:45	申込者
		もぐもぐキッズ教室 ①	保健センター	10:00~11:00	該当者個人通知
30	水	まめでいきいき教室 ①	保健センター	13:30~14:50	申込者
31	木	特定健診結果説明会・特定保健指導 ①	木祖村役場(2階)	13:00~16:00	申込者
		年中児子育て相談	保健センター	13:00~15:00	該当者個人通知

# 7月のふれあいクッキングのお知らせ

今回のテーマは…“熱中症を防ぐらくらくメニュー”

日時: 7月8日(火) 10:00~12:00

場所: げんきふれあい交流施設 ねぎや

申し込み期限: 6月27日(金)まで

お申込み、持ち物等の詳細は、以下にお問い合わせください。

木祖村役場 住民福祉課  
保健係  
☎36-2001

木祖村社会福祉協議会  
奈良井  
☎36-3441



## 熱中症予防行動をとしましょう

最近、熱中症による救急搬送や死亡者数が高い水準で推移しています。国は4月1日から9月30日までを「熱中症予防強化キャンペーン」として、政府一体となり時季に応じた適切な熱中症予防行動を呼びかけています。

皆さんも、熱中症の危険度を示す「暑さ指数\*」「熱中症警戒アラート\*」「熱中症特別警戒アラート\*」を活用し、エアコンの適切な利用、こまめな水分・塩分補給など熱中症を防ぐ行動と熱中症リスクの高い高齢者や乳幼児への見守り声かけをお願いします。

熱中症警戒アラート\*が発表された地域において、気温が著しく高くなることにより熱中症による人の健康に係る被害が生ずるおそれがあるので、他人事と考えず、暑さから、自分の身を守りましょう！！

\*暑さ指数、熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラートとは？

- ・暑さ指数とは「どのくらい体が暑さを感じているか」を示す数値で高いほど熱中症のリスクも高くなります。気温、湿度、反射熱、風の影響など環境熱を総合的に考慮して計算され、熱中症の危険度を示す指標です。
- ・熱中症警戒アラートは暑さ指数が31以上で発表されます。
- ・熱中症特別警戒アラートは暑さ指数が35以上で発表されます。

気温(参考)	暑さ指数	注意事項
35℃以上	31以上	危険
31~35℃	28~31	嚴重警戒
28~31℃	25~28	警戒
24~28℃	21~25	注意
24℃未満	21未満	安全



### ◎暑さを避ける、身を守るには

熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じた対策を取ることが重要です。以下を参照し、適切な対策を実施しましょう。

屋内では

- ・エアコン等で温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用
- ・室温をこまめに確認
- ・暑さ指数も参考に



屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休息
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけひかえる



暑さを避けて身を守る

- ・通気性の良い、吸収性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



引用元: 厚生労働省熱中症予防のための情報資料サイト・環境省熱中症予防情報サイトより

ご自身やご家族のさまざまな健康のお悩み、相談をしてみませんか？

24時間  
365日使える

木祖村健康相談ダイヤル ☎ 電話番号は各戸配布でご覧ください

相談料・通話料は無料！

プライバシーは厳守されますので安心してご利用ください

委託先: ティーパック株式会社