本格的な暑い夏を迎える前に対策を

# 熱中症に備えましょう

詳細 保健センター ☎385-5252

## 熱中症とは？

高温多湿な環境に長くいることにより、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなることで起こるさまざまな不調を指します。

環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなども影響します。気温がそれほど高くなくても、湿度が高く風が弱いときや、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。屋外だけでなく、屋内でも発症します。高齢者や子ども、障がいや持病のある人は、熱中症にかかりやすい傾向があります。

・めまい
・立ちくらみ
・生あくび

・大量の発汗
・筋肉痛
・筋肉がつる

**症状が進むと**

・頭痛
・嘔吐（おうと）
・倦怠感（けんたいかん）

・判断力低下
・集中力低下
・虚脱感（力が入らない）

## 熱中症予防のポイント

### 暑さを避けましょう

エアコンや扇風機を使って、室内の温度と湿度を調節しましょう

涼しい服装を心掛け、屋外では帽子や日傘などを活用しましょう

天気予報や環境省が発表する「暑さ指数（WBGT）」を参考に、特に暑い日や時間帯を避け、無理のない範囲で活動しましょう

### こまめに水分を補給しましょう

のどの渇きを感じなくても、小まめに水分・塩分などを補給しましょう

起床時や入浴前後にも補給しましょう。大量に汗をかいた時は塩分も補給しましょう
※アルコール飲料は水分補給になりません

### 体調を管理しましょう

日頃からウオーキングなどで、汗をかく習慣をつけ、暑さに強い体をつくりましょう

1日3回バランスの良い食事で体調を整えましょう

寝不足は、体温調節機能を低下させます。しっかり睡眠をとりましょう

## 子どもの車内閉じ込め事故に注意を！

これからの季節、車内は短時間で高温になるため、熱中症などの事故につながる危険があります。車内が子どもだけにならないようにしましょう。

**＜閉じ込め事故防止のポイント＞**

・鍵を子どもに渡さない　・車内に鍵を残さない
・鍵を手に持ち、確実に施錠する

※通報があった場合は、窓を破壊するなどの緊急対応を行います

詳細 消防本部 警防課 ☎382-5431

## 熱中症警戒アラートが発表されたら…

不要不急の外出は控え、小まめに水分を補給しましょう。昼夜問わずエアコンなどを使用し、予防行動を積極的にとることが大切です。

※熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方または当日に発表されます

（環境省HP）熱中症警戒アラート・暑さ指数など▶▶▶

## 熱中症かなと思ったら…

・涼しい場所に移動して休みましょう
・衣服をゆるめ、体を冷やしましょう
・水分、塩分を補給しましょう
（スポーツドリンクや経口補水液、食塩水など）

⚠ **自力で水が飲めない、意識がない場合には、直ちに救急車を呼びましょう**

（厚労省HP）熱中症予防のための情報・資料サイト▶▶▶

野菜摂取レベルが数値化されるので目標を立てやすい！

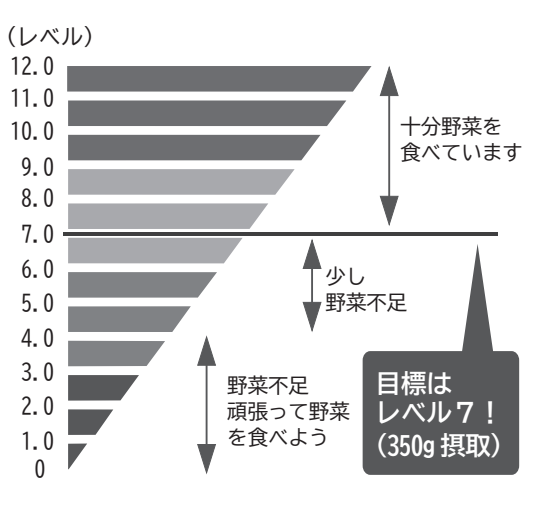
# 「ベジチェック」で健康生活を目指そう

詳細 健康推進室 健康推進担当 ☎381-1044

市は、「えべつ市民健康づくりプラン21（第3次）」に基づき、生活習慣病予防の取り組みを積極的に推進しています。その一環として、野菜摂取レベル測定器「ベジチェック」を新たに導入しました。手をかざすだけで「野菜摂取レベル」を判定することができます。

野菜不足を感じている方はもちろん、日ごろから野菜を食べている方も、ぜひチャレンジしてみましょう。

## あなたの野菜摂取レベルが30秒で分かる？！




「ベジチェック」は、手をセンサーに約30秒間かざすだけで、皮膚のカロテノイド量を測定し、左の図のようにあなたの野菜摂取レベルを数値化します。カロテノイドとは、主に緑黄色野菜に多く含まれるもので、その抗酸化力により、健康維持に良い影響があることが報告されています。

数値で結果が見えると、レベルアップを目指して、積極的に野菜を食べるきっかけになります。1カ月に一度程度測定するのが効果的といわれています。野菜をたくさん摂取して、自分の野菜摂取レベルを測ってみませんか？

※医療機器ではないため、値はあくまで目安です。おおむね小学校高学年から使用できますが、機器は成人向けに開発されたものです

### ●測定コーナー　開設日程（予約不要、無料）

| 日程 | 時間 | 場所 |
|---|---|---|
| 6/21㈯ | 10:00 ～ 14:00 | 野幌公民館（野幌町13-6）<br>（えべつ環境SDGs広場に出展） |
| 6/26㈭～7/1㈫ | 9:00 ～ 20:00 ※ | 江別市民体育館（野幌町9） |
| 7/4㈮ | 10:00 ～ 14:00 | 市役所1階ロビー（高砂町6） |

※初日は10:00から、最終日は16:00まで

左の表以降の日程を市HPに随時公開します▼

## 1日350ｇ野菜を食べましょう

毎日の食事で不足しがちなのが野菜です。1日に350ｇ食べるとよいとされていますが、江別市民の平均野菜摂取量は232ｇで、約8割の人が野菜不足といわれています。

野菜は栄養素が豊富で、健康維持や生活習慣病予防に役立ちます。野菜に多く含まれる栄養素のうち食物繊維は、血糖値の急上昇を抑えることで血管を守ります。カリウムには、体内の塩分を排泄し、血圧を下げる効果があります。また、ビタミンやミネラルは、体の調子を整え、貧血を防ぐ効果があります。意識して野菜を350g以上摂取するよう心掛けましょう。

※令和5年度 江別市民の食と健康に関する実態調査より

### 簡単☆野菜レシピ

野菜の選び方や保存方法を紹介しています。市HPをご覧ください。