



暑くなる前から暑熱順化で熱中症予防

しょねつじゅんか

夏の暑さは年々厳しさを増し、5月でも最高気温が25℃以上の夏日や、30℃以上の真夏日となることもあります。身体が暑さに慣れていない5月は、特に熱中症への注意が必要です。体が暑さに慣れること(暑熱順化)で、発汗量や血流量が増加した結果、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散が進み、熱中症予防につながります。



気温が上がリ、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかいておくことが大切です。日頃から運動や入浴などで適度に汗を流し、夏本番に向けて体を暑さに慣れさせましょう。



詳細はこちら▲

暑さに負けない体づくりのポイント

- こまめな水分補給
- バランスのよい食事
- しっかりとした睡眠
- 暑くなる前から運動を始め、暑さに慣れる

4月22日(水)～
10月21日(水)が
運用期間です!

気温と湿度をこまめにチェック!

熱中症警戒アラートを活用しましょう

熱中症警戒アラートは、危険性が高いと予想される日の前日の夕方または当日の早朝に発表されます。発表されたときは、普段より熱中症対策を強化しましょう。

熱中症予防
情報サイト▶



環境省公式 LINE
アカウント: 熱中
症警戒アラートな
どの情報を発信▶



クールシェアを実施しています

市内の公共施設などの一部をクールシェアスポットとして開放しています。熱中症特別警戒アラートが発表された時は、「涼みスポット」ののぼりがあるところが指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)になります。必要に応じて利用し、熱中症予防に努めましょう。

こののぼりが
目印です▼

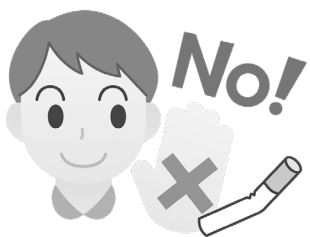


詳細はこちら▲

今こそ考えたいたばこと健康

5月31日(土)は「世界禁煙デー」、5月31日(土)～6月6日(金)は「禁煙週間」です。

喫煙は、がん・脳卒中・慢性閉塞性肺疾患(COPD)・糖尿病・歯周病など多くの病気のリスクを高めます。認知症や骨折などのリスクも高くなり、将来的に要介護状態になりやすいことが分かっています。また、喫煙は自分自身だけではなく、副流煙により家族や周囲の人やペットにも悪影響があります。



禁煙は病気のリスクを低下させ、認知症や寝たきり予防にもつながります。たばこ代が節約でき、お金が貯まるなどのメリットもあります。この機会に、禁煙にチャレンジしてみませんか。

県ホームページに「禁煙お役立ち情報」が掲載されています。詳細は右記二次元コードへ。



詳細はこちら▲

アピアランスケアを支援します

がんの治療に伴う心理的・経済的負担を軽減するとともに、社会参加を促進し、療養生活の質の維持向上を図るため、補正具などの購入費用の一部を助成しています。



▶対象 次の全てに当てはまる人

- 申請日に桜井市民である人
- がんと診断され、その治療を受けた・現に受けている人
- 市税を滞納していない人
- 他の法令などに基づく同等の助成金などを受けていない人

▶助成の対象になるもの

1年以内に購入した医療用ウィッグ・乳房補正具

助成金額・申込方法など、詳細は右記二次元コードまたは電話でけんこう増進課へ。



詳細はこちら▲