

熱中症 7月・8月は熱中症のピークです

急に暑くなった日は特に注意！

特に高齢者は温度に対する皮膚の感受性が低下し、暑さを自覚できにくくなります。屋内においても熱中症になることがあるので注意が必要です。

実践しましょう

◆◆◆熱中症の予防は『水分補給』と『暑さを避けること』◆◆◆

- ▶日傘・帽子を使用する
- ▶涼しい服装をする
- ▶のどが渴いていなくても水分をこまめにとる
- ▶こまめに休憩をとる
- ▶日陰を利用する

こまめな水分補給が大綱



平成 24 年夏季 (7 月～9 月) 熱中症による救急搬送状況 (静岡県) 消防庁救急企画室

乳幼児 (生後 28 日以上 7 歳未満)	10 人	1%
少年 (7 歳以上 18 歳未満)	155 人	15%
成人 (18 歳以上 65 歳未満)	415 人	41%
高齢者 (65 歳以上)	445 人	43%
合計	1,025 人	100%

初診時に
おける傷病程度

死亡	1 人
重症	22 人
中等症	248 人
軽症	751 人
その他	3 人
合計	1,025 人

月別熱中症発生

6 月	24 人
7 月	458 人
8 月	454 人
9 月	113 人
合計	1,049 人

7 月から急増!!
昨年は死亡例も発生

主な原因は、『細菌』と『ウイルス』

気をつけて！

この時期、危ない食中毒

最近では年間を通じて食中毒関連のニュースが報じられています。やはり気をつけなければならぬのは 6 月から 10 月までの気温が高い時期です。なかでも夏場は、細菌による食中毒が発生しやすくなります。

食中毒を引き起こす主な原因は、『細菌』と『ウイルス』です。細菌は、温度や湿度などの条件がそろって食物の中で増殖し、その食物を食べることにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは自ら増殖はしませんが、手や食べ物などを通じて体内に入ると、腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を『付けない、増やさない、殺す』です。

■付けない：洗う！

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物に付かないように、調理前や食事前には必ず手を洗いましょう。



■増やさない：低温で保存する！

食べ物に付着した菌を増やさないために、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、低温でも増殖する細菌もあるので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べるのが大事です。



■殺す：加熱処理！

肉や魚は十分加熱して食べましょう。特に肉料理は中心部までよく加熱することが大切です。ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。腹痛、下痢、発熱などの症状があったら、すぐに医療機関を受診しましょう。



健康

が

イ

イ

ね

♡

気持ちよく『体を動かそう』



合言葉は『+10』！

便利な世の中です。買い物は車や宅配で、テレビのチャンネル切り替えはリモコンで。自分が動かなくても、機械やコンピューターがやってくれる時代です。そもそも人間には食欲や睡眠欲はありますが、運動欲というものは一般的にはないので、動かなくてよい生活は、便利で楽で快適です。

しかし、そんな生活は体にとってはいいことはありません。皆さんがご存じの通り、元気に体を動かすことで糖尿病・高血圧・がん・ロコモ（※）・うつ・認知症などのリスクを下げることができます。では、どうすれば簡単に長く続けられるのでしょうか。今回は、誰でも簡単にできる『+10』を紹介します。

実践しましょう

◆◆◆いつでもどこでも『+10』◆◆◆

- ▶歩幅を広く +10 cm、いつもの筋トレを +10 回、
- ▶テレビ CM を見ながらストレッチを +10 秒、
- ▶用事はなくても 2 階に行って +10 往復、
- ▶車を自転車に乗り換えて買い物に行けば +10 分、
- ▶自転車を歩きに変えて買い物に行けば +10 分、
- ▶雑巾がけを +10 往復、布団たたきを +10 回、
- ▶エスカレーターを階段に +10 回、信号待ちで足踏み +10 回、
- ▶つつい座ってしまってもスクワット +10 回、
- ▶つつい寝転がってしまっても腹筋 +10 回、
- ▶魚の片面が焼けるまでつま先上げ +10 回、

…あなたは何を『+10』しますか？



スポーツだけが『体を動かすこと』ではありません。『運動』が苦手な人も、時間がない人も、難しく考えずに『日常生活でこまめに動く』ことが、『体を動かすこと』につながります。

体を動かすこと = 日常生活でこまめに動く + 運動

※ロコモ…ロコモティブシンドローム

加齢や生活習慣が原因で足腰の機能が衰える、運動器症候群のこと。膝・腰・背中の痛みなどの、骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなります。ロコモになると、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高くなります。

<年代別：体を動かす目安>

18 歳～64 歳 1 日合わせて 60 分

筋トレやスポーツなどの運動を加えるとさらに good

65 歳以上 1 日合わせて 40 分

じっとしている（座る、横になる）時間を減らすとさらに good



情報公開・個人情報保護

平成 24 年度中における伊豆の国市の情報公開制度、個人情報保護制度の利用状況は、次のとおりです。

1. 情報公開制度（公文書開示）

『情報公開制度』は、市民の皆さんの知る権利を尊重し、市の諸活動に関する情報を公開することにより、皆さんの市政への理解と信頼を深め、開かれた市政を推進することを目的としています。

【1】実施機関別公文書の開示の利用状況

(単位：件)

実施機関	請求 件数	請求 取下げ	処理の状況					
			全部 開示	部分 開示	不開示	存否応答 拒否	文書 不存在	却下
市 長	26	0	14	11	1	0	0	0
議 会	1	0	1	0	0	0	0	0
教育委員会ほか*	0	0	0	0	0	0	0	0
小 計	27	0	15	11	1	0	0	0

*教育委員会、選挙管理委員会、公平委員会、監査委員、農業委員会、固定資産評価審査委員会

2. 個人情報保護制度

『個人情報保護制度』は、市が保有する個人情報の開示、訂正および利用停止を請求する権利を明らかにすることにより、個人の権利利益を保護することを目的としています。

【1】実施機関別保有個人情報の開示の利用状況

(単位：件)

実施機関	請求 件数	請求 取下げ	処理の状況					
			全部 開示	部分 開示	不開示	存否応答 拒否	文書 不存在	却下
市 長	6	0	3	3	0	0	0	0
議 会	0	0	0	0	0	0	0	0
教育委員会ほか*	0	0	0	0	0	0	0	0
小 計	6	0	3	3	0	0	0	0

*教育委員会、選挙管理委員会、公平委員会、監査委員、農業委員会、固定資産評価審査委員会

【2】保有個人情報訂正請求は、ありませんでした。

【3】保有個人情報の利用停止請求は、ありませんでした。

3. 不服申し立て状況

不開示決定に対する不服申し立ては 1 件あり、全部開示となりました。

公文書の開示または市が保有する市民の皆さんの個人情報（請求者本人の情報に限る。）の開示などを請求される人は、総務課までお問い合わせください。
☎ 055-948-1411

富士山の夏期マイカー規制

富士山の自然保護と渋滞のない安全で快適な登山を目的にマイカー規制を実施します。期間中はマイカーの通行ができません。有料の乗換駐車場（駐車料 1 台 1,000 円）から、有料のシャトルバス・タクシーをご利用ください。



大仁中学校付近から望む夏の夜の富士山

富士宮口（富士山スカイライン登山区間）

7 月 12 日（金）17：00～9 月 1 日（日）17：00

※ 52 日間連続

須走口（ふじあざみライン）

① 7 月 12 日（金）17：00～7 月 15 日（月）17：00

② 7 月 19 日（金）17：00～7 月 21 日（日）17：00

③ 7 月 26 日（金）17：00～7 月 28 日（日）17：00

④ 8 月 2 日（金）17：00～8 月 25 日（日）17：00

⑤ 8 月 30 日（金）17：00～9 月 1 日（日）17：00

☎ 静岡県道路企画課 ☎ 054-221-3359

URL <http://www.pref.shizuoka.jp/kensetsu/ke-210/hujisan/>

申込み・問合せ 健康づくり課 ☎ 055-949-6820

健康がイイね 教室参加者募集

夏休み親子クッキング教室

対象 3 歳から就学前までの子どもと保護者（市民）

とき・ところ

- ① 7 月 26 日（金）大仁保健センター
- ② 8 月 19 日（月）韮山福祉・保健センター
いずれも 9：30～13：00（受付 9：15～）

内 容 栄養バランスの良い、子どもが喜ぶお弁当『キャラ弁』にチャレンジします。
＊調理で包丁を使います。

定 員 各回とも親子 15 組（先着順）

持ち物 エプロン、三角巾、タオル、お弁当箱（子どもと保護者のもの）、子どもは①は運動靴、②は室内用靴（どちらもサンダル不可）

申込み ①は 7 月 23 日（火）まで、②は 8 月 15 日（木）までに電話でお申し込みください。
※ 7 月 8 日（月）から受付開始

わくわく・モリモリ料理教室

対象 小学 1 年生から 3 年生までの子どもと保護者（市民）

とき・ところ

- ① 7 月 29 日（月）あやめ会館
- ② 8 月 12 日（月）韮山福祉・保健センター
いずれも 9：30～13：00（受付 9：15～）

内 容 夏を元気に過ごす方法と、自分に合った食べる量をヒントにピザ生地から作ります。
＊調理で包丁を使います。

定 員 各回とも親子 15 組（先着順）

持ち物 エプロン、三角巾、タオル、子どもは①は運動靴、②は室内用靴（どちらもサンダル不可）

申込み ①は 7 月 25 日（木）まで、②は 8 月 8 日（木）までに電話でお申し込みください。
※ 7 月 8 日（月）から受付開始

大人も一緒に

元気っ子スクール

対象 小学 1 年生から 6 年生までの子どもと保護者（市民）

とき・ところ

- 8 月 9 日（金）あやめ会館
9：30～12：00（受付 9：15～）

定 員 親子 15 組（先着順）

内 容 エアロビクス、ジュースに含まれている砂糖の量の測定、熱中夜の眠り方など

持ち物 汗ふきタオル、水分補給用の飲み物、運動靴 ※運動のできる服装でお越しください。

申込み 8 月 7 日（水）までに電話でお申し込みください。

エクササイズ教室

対象 20 歳以上の市民

《リフレッシュ＆エクササイズ教室》

話題のアクアビクスやノルディックウォーキング！

とき	内容	ところ	定員
8 月 8 日（木） 9：30～11：00 （受付 9：00～）	サーキット トレーニング	あやめ会館	50 人
9 月 2 日（月） 10：30～11：15 （受付 10：00～）	アクアビクス	長岡温水プール	30 人
10 月 17 日（木） 9：30～11：00 （受付 9：00～）	ノルディック ウォーキング	あやめ会館	50 人

《ナイト＆エクササイズ教室》

月 1 回の自分磨きタイム！

と き 7 月 29 日・8 月 26 日・9 月 30 日いずれも月曜日、19：00～20：00（受付 18：30～）

ところ 韮山福祉・保健センター

内 容 有酸素運動・筋トレ・ストレッチ

【共通事項】

持ち物 室内運動靴、飲み物、汗ふきタオル、床に敷くバスタオル、健康手帳など

その他 教室前に、各自で健康チェックを行います。

申込み 前日までに電話でお申し込みください。

平成 25 年度から 31 歳、36 歳、41 歳のクーポン券対象者は、子宮頸がん検診と一緒に HPV 検査ができるようになりました。



◆ HPV 検査とは？ 子宮頸がんの原因の“HPV ウイルスの感染”を調べる検査です。将来がんになる危険度をチェックします。

◆検査方法は？ 子宮頸がん検診と同時に子宮の入り口の細胞を採取します。がんになりやすいタイプの HPV に感染

していれば『陽性』です。HPV 検査結果が『陽性』であっても、必ず子宮頸がんになるということではありません。再検査や精密検査については医師にご相談ください。

☎ 健康づくり課 ☎ 055-949-6820

お詫びと訂正

広報 6 月号掲載『健康がイイね（子宮頸がん）P.9』の表記の一部に誤りがありました。（誤り＝ HIV）正しくは、HPV です。お詫びして訂正します。