

# 保健委員だより

第2号

令和6年7月発行

こんにちは!  
保健委員です

## いずのくに健康マイレージにご参加ください!

自分なりの健康目標を立て、その目標を達成するごとにポイントを貯めることができる**健康マイレージ**。30ポイント貯まる毎に、特典への応募ができます。令和6年度は昨年度に比べ、特典賞品が増えました!!健康マイレージに参加して、自分の健康と嬉しい特典を手に入れましょう♪

ポイントシートは  
市役所庁舎や公共施設等で  
入手できます!



令和5年度参加数  
1,441名

### いずのくに健康マイレージ

【対象】18歳以上の伊豆の国市在住・在勤・在学の人

#### 健康マイレージってどうやるの?

- 30ポイント貯める【期間】5月1日～2月28日(令和6年)
- ポイントシートに忘れなく記入する
- 健康づくり課窓口へ提出(またはポストに投函)【提出締切日】3月7日

ポイントシート1枚目提出  
全員に「いずのくに健康いきいきカード」をプレゼント

2枚目提出  
先着200名様に粗品をプレゼント

さらに!

- エコや防災に役立つ賞品(保存用袋やラップなど) 3名様
- ウォーカーズクラブの月間会員賞品(対象:年中児~中学3年生) 5名様
- 乾布擦で乾きやか、美肌効果も高めます
- ドライヘッドライト電飾賞品(30分8,000円相当) 1名様
- 味の素AGF商品賞(3,000円相当) 10名様
- QUOカード1枚賞(5,000円10名様、3,000円15名様、1,000円40名様)

30ポイント貯めて、健康と特典を手に入れよう!

令和5年度いずのくに健康マイレージの特典抽選を、5月23日(木)の保健委員総会にて行いました。

**注目!**  
いずのくに歩こうマップを活用して健康ポイントを貯めよう!

マップは全部で9種類! コースの距離や歩行時間、消費カロリー(🍷換算)やトイレ・ベンチの情報も掲載されています!ぜひ、お気に入りのコースを見つけて、健康ポイントを貯めてみましょう。



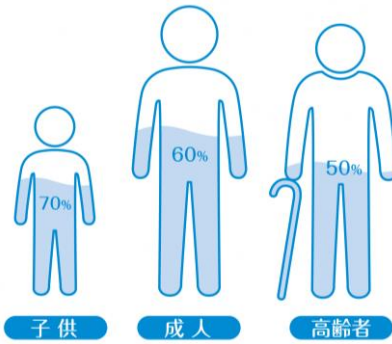
保健委員  
からの  
お知らせ!

# 熱中症を予防しよう!



身体の約60%は水分でできています。水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、重篤な健康障害の要因となります。体内水分量が少なくなる高齢者だけでなく、元気な子どもや若い人でも、水分不足により健康障害を引き起こすことがあります。

一般的な人の1日の水分出納は約2.5リットル  
(尿:約1,500ml、不感蒸泄(発汗以外の皮膚や呼気からの水分喪失):約900ml、便:約100ml)。  
夏場は汗をかく分、喉が渇く前から意識して水分摂取を心がける必要があります。



体内水分量



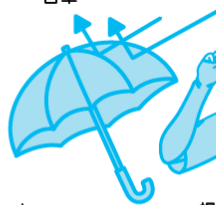
## 暑さ対策や応急処置のために持っている便利なもの

スポーツドリンク



塩飴や塩分を含むタブレット

日傘



帽子・アームカバー



通気・吸湿性に優れた衣類



ネッククーラー

水分・塩分を補給する

日差しをよける・衣服を工夫する



氷枕・冷却剤

タオル



うちわ・扇子

携帯型扇風機



冷却覆具

冷やす・涼しくする



温度計・湿度計

環境を知る

1セットにまとめて、普段のお出かけや災害時の持ち出しにも活用しよう



飲み物を  
持ち歩こう



暑さ対策  
や  
応急処置

体全体を冷やす場合

氷枕や水のうを使う



濡れタオル  
(氷水につける)

扇風機や  
サーキュレーター



体全体を冷やすことが難しい場合



手のひらを冷やす



腕まで冷やす



冷却剤を握る



冷たいペットボトルを握る

いざ!の時は  
腕や手掌を冷やそう!

保健委員活動についてのお問合せは

市役所健康づくり課まで

電話:055-949-6820

