

こんにちは!  
保健委員です

今年度、委員の改選があり、各地区からの代表として新たに(再任も含む)62名が保健委員として活動をスタートしました。地区の要望や、地区の中での健康づくりに関する気づいたことを市へ相談をしたり、健康づくり活動をPRする等、地域と行政をつなぐパイプ役として活動していきます。皆さん、よろしくお願いします!



みなさんは『いずのくに健康マイレージ』をご存じですか?自分なりの健康目標を立て、その目標をクリアするごとに自己申告制でポイントを貯めていきます。30ポイントで1シートの特典応募券となります。

令和4年度いずのくに健康マイレージの景品抽選を、5月23日(火)の保健委員総会にて行いました。令和4年度は延べ1,424名の方にご参加いただきました。今年度もさらにたくさんの皆さまのご参加をお待ちしております。健康マイレージに参加して、自分の健康とうれしい特典を手に入れましょう♪



毎年参加していただいている方はもちろん、まだチャレンジしたことのない方は、ぜひこの機会にご参加ください。参加方法がわからない場合は保健委員や健康づくり課へ、お気軽にお問合せくださいね♪

**令和5年度 いずのくに健康マイレージ**

【対象】19歳以上の伊豆の国市在住・在勤・在学の人  
【開催期間】令和5年5月1日(月)～令和6年2月29日(木)  
【受付時間】令和5年3月8日(金)

**1 30貯める** (1回中継) 健康活動の記録・健康づくりの励みに参加!

**2 応募する** ポイントが貯まったからポイントシートを健康づくりの励みに参加!

**3 抽選** 伊豆の国市健康づくり推進課で抽選!

**A賞** 味の素AGF商品 3,000円相当 10名様

**M賞** メリダジャパン帽子 10名様

**Q賞** QUOカード 5,000円カード×10名様  
2,000円カード×10名様  
1,000円カード×10名様

※抽選は抽選機で行います。抽選機が故障した場合は抽選結果を抽選機が故障した時点の抽選結果とさせていただきます。抽選結果は抽選機が故障した時点の抽選結果とさせていただきます。

※30ポイント貯めて、健康と特典を手に入れよう! /

健康マイレージのポイントシートは市内公共施設や市役所各庁舎、保健センター等で入手できます!



【問い合わせ先】  
伊豆の国市役所 健康づくり課  
☎055-949-6820



保健委員から  
地域の皆さんへ

暑い季節がやってくる!



# 熱中症に気を付けましょう



扇風機やエアコンで  
温度をこまめに調節



遮光カーテン、すだれ、  
打ち水を利用



外出時には  
日傘や帽子を着用



暑さを避ける

6つのポイント



天気のいい日は木陰の  
利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある  
通気性の良い衣服を着用



保冷剤・氷・冷たいタオル  
などで、からだを冷やす



**注目!**

こまめに  
水分補給を  
しよう!



自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、  
ためらわずに救急車を呼びましょう!

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、  
こまめに水分・塩分などを補給しよう

119

