



# ふくろい #2961健康UP↑通信 VOL.59

～健康づくりに関する情報や袋井市のイベント情報等をお知らせします。～  
©袋井市

## 夏の健康対策！暑さに負けないからだづくり！



高温多湿の日本の夏は、体調を崩しがちです。疲れが抜けにくかったり、食欲がわかなくなったりすることはありませんか？これは、脱水症状や栄養不足、体の機能を調整する自律神経の乱れなどが原因で起こります。今回は、暑さから身を守るためのポイントをご紹介します。食事や休息をしっかりとり、十分な体力をつけて、厳しい夏を無理なく乗り切りましょう！

### 生活リズムを整える



健康的な生活リズムを作り出しましょう。朝の太陽の光で体内時計をリセットし、自律神経のバランスを整えましょう。

### こまめな水分補給



喉が渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。たくさん汗をかいた時経口補水液やスポーツドリンクは吸収がスムーズですが、塩分や糖分が含まれているので、飲み過ぎには注意が必要です。

### 必要な栄養補給



夏は、さっぱりとしたものや喉ごしのよいものなどに偏りがちですが、体を作るもととなるたんぱく質、疲労回復効果のあるビタミンB1やビタミンC、ミネラルをバランスよく組み合わせ、いろいろな種類の食品をとりましょう。

### 睡眠をしっかり取る



疲れを残さないためには、質の良い睡眠が重要です。寝苦しい夜は、冷房や扇風機を上手に使いましょう。

## 子宮頸がん予防ワクチンの1回目は 2024年9月までに接種を！

合計3回の接種が必要で、  
終了までに6か月かかります。

今なら  
9万円※相当の  
ワクチンが  
無料で  
接種できます!!  
※9価ワクチンを  
3回接種する場合



HPV「キャッチアップ接種」  
2025年3月まで  
平成9～19年度生まれの女性対象

高校2年生～  
27歳の女性



予診票がお手元がない場合は、  
二次元コードから再発行の  
申請ができます。

### 子宮頸がんとは？

HPV（ヒトパピローマウイルス）に感染することで発症するがんです。  
日本では毎年1.1万人が発症し、2,900人が亡くなっています。  
20歳を過ぎたら子宮頸がん検診も併せて受けましょう。

【子宮頸がん予防ワクチンに関する問い合わせ先】 保健予防課 保健予防係  
【電話】0538-42-7410（8:30～17:15）【E-mail】yobou@city.fukuroi.shizuoka.jp

問い合わせ：袋井市 総合健康センター 健康未来課 健康企画室  
電話：0538-84-6127 E-Mail：kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp