



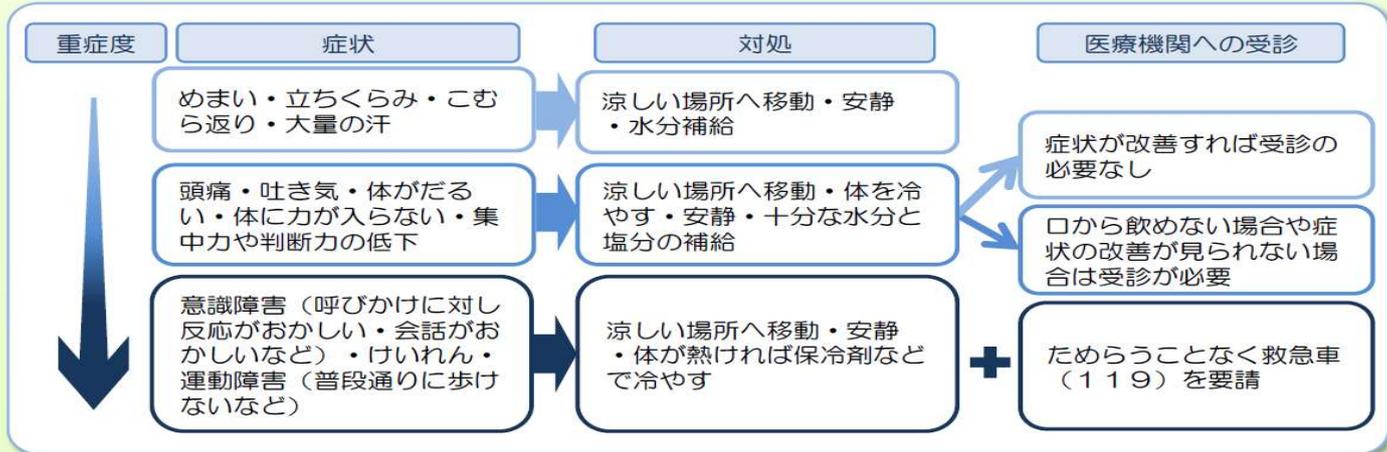
～健康づくりに関する情報や袋井市のイベント情報等を毎月お知らせします。～

熱中症にご注意ください！

5月も下旬となり、段々と気温が上昇してきています。本格的な夏を迎える前から、みんなで熱中症予防をしましょう。

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。

熱中症の分類と対処方法



熱中症予防のポイント

- ☺ 部屋の温度をこまめにチェック！
(普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします)
- ☺ 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ☺ のどが渴いたと感じたら必ず水分補給！
- ☺ のどが渴かなくてもこまめに水分補給！
- ☺ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ☺ 無理をせず、適度に休憩を！
- ☺ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



【市内事業所の健康づくりの取組紹介(袋井市役所)】

「#2961ウオーク!」を活用し、運動不足を解消！

事業所の健康づくりの取組として、歩数カウントアプリ「#2961ウオーク!」を活用し、運動不足の解消に取り組んでいます。市役所でグループを登録し、歩数が多かった職員を表彰しました。また、グループ登録することで、課や施設ごとでも取り組むことができます。

なお、この取組は、袋井市役所の「ふじのくに健康づくり推進事業所宣言」の健康宣言内容として登録しています。



総合健康センターでもグループ登録して優秀者を表彰しました。

取組事例を大募集！

貴事業所で行っている健康づくりの取組を「通信」で紹介してみませんか。他事業所の好事例などを共有し、みんなで健康づくりに取り組みましょう！御紹介いただける事業所は下記へご連絡ください。

問い合わせ：袋井市 総合健康センター 健康づくり課 健康企画室

電話：0538-84-6127 E-Mail：kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp