



～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。～

## 出前健康教室を開催してみませんか！

市から講師を事業所に派遣し、事業所の希望に応じて健康測定、健康づくりに関する講話や運動教室などを行う「事業所出前健康教室」活用して、従業員や会員の健康づくりに取り組んでみませんか。

### ～今年度の出前健康教室の様子～



R1. 6. 15開催：(株)ハヶ代造園

R1. 7. 3開催：日本ロード・メンテナンス(株)袋井事業所



R1. 6. 14開催：シルバー人材センター



少人数(5人～)でも開催可能です

### ～実施内容の例～

#### 【実技】

- 腰痛・肩こり予防エクササイズ
- ストレッチ
- いすに座ってできる「ながら運動」
- 歩くだけで締まるウォーキング法
- 正しいラジオ体操
- スローエアロビック
- ヨガを取り入れた腰痛予防
- 体もこころも健康になる運動

#### 【講話】

- 熱中症予防
- 生活習慣病予防のための食事と間食のとり方
- ストレスチェックの概要と活かし方
- ゲートキーパー養成講座
- 生活習慣病予防のための食事と運動のポイント

「実技」＋「講話」の組み合わせも可能です

## 熱中症に十分注意してください！

7月28日に名古屋地方気象台は東海地方が「梅雨明けしたとみられる」と発表しました。これは平年より7日、昨年より19日遅い梅雨明けとなりました。梅雨明け後、気温が上昇し、7月30日には今年度初めて静岡県に「高温注意情報」が発表されました。

市内で熱中症の疑いにより救急搬送される方が増えており、その内約7割が仕事に搬送されております。

室内では、扇風機やエアコンで温度調整をする、外出時(屋外)には、帽子の着用や日陰の利用などで暑さを避ける。また、室内、外出時を問わず、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をし、大量に発汗する状況では、経口補水液などで塩分等も含めて補給するなど、熱中症の予防に心がけてください。