



Health 保健師だより

熱中症予防の目安には「暑さ指数」

厳しい暑さが続き、熱中症が最も発生しやすい季節。7～8月は農作業による熱中症での死亡事故も多くなっています。熱中症対策では、気温だけでなく「暑さ指数」を確認しましょう。

暑さ指数は高いほど危険です

人の体と外気との熱のやりとりに注目し、①湿度 ②日射・輻射などの熱の環境 ③気温の3つを取り入れた暑さの指標です。高ければ高いほど、熱中症になりやすくなります。環境省のホームページに暑さ指数の実況と予測が掲載されています(www.wbgt.env.go.jp/)。暑さ指数の単位も「℃」を使いますが、気温とは異なります。間違いのないよう注意してください。

暑さ指数	注意すべき活動の目安	注意事項
危険 31℃以上 (参考:気温35℃以上)	すべての活動	高齢者は安静状態でも熱中症になる危険がある。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
嚴重警戒 28～31℃ (参考:気温31～35℃)		外出するときには炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 25～28℃ (参考:気温28～31℃)	中度以上	運動や激しい作業をするときは定期的に、充分休憩をとる。
注意 21～25℃ (参考:気温24～28℃)	強度	危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には熱中症になることもある。

※暑さ指数は、湿度などでも大きく変わります。表中の気温は参考程度に見てください

暑さを避け、こまめに休憩と水分補給を

まずは暑さを避けることが最大の予防策です。のどが渇く前に水分補給し、こまめに休憩をとりましょう。作業は一人で行わないことや体調の変化に気をつけることも大切です。農作業に慣れている人でも熱中症で亡くなることもあります。我慢せず、対策を充分にとるように心がけましょう。

【参考・引用資料】
○環境省ホームページ「熱中症予防情報サイト」
○30生産第318号発 農林水産省生産局技術普及課長「農業中の熱中症対策について」

保健センター 野々原 亜紀

Dietary habits 管理栄養士だより

8月31日は野菜の日



色鮮やかな夏野菜で 暑さに負けない体を

夏野菜の特徴の1つは、色の鮮やかさ。ビタミンやポリフェノールなどが色となって現れています。これらの栄養素が暑さに負けない体づくりを助けてくれます。

夏野菜には、汗で失われやすい水分・ミネラルなどが豊富に含まれていて、ほてった体を冷やす働きもあります。夏野菜を食べて暑さを乗り切りましょう。

管理栄養士 田中 朋子

戸籍の窓

平成30年6月1日～6月30日

ご結婚おめでとう

石原 勇馬 (上村)
安田 礼加 (大阪府)

たんじょうおめでとう

澁谷 桧菜吏 秀明 (下里)
池島 龍ノ助 鷹志 (上村)

ご冥福をお祈りします

唐津 ミヨコ (下村)
福永 常子 (上里3)
岸川 孝子 (下村)

香典返し

嶋田 イチ子 (下里)
唐津 博康 (下村)
福永 伸一 (上里3)
石原 千鳥 (下村)

ひとの動き

(6月末現在)

男性 1868人
女性 2114人
計 3982人
世帯数 1627戸

Ecolog ごみ情報

リサイクルステーションからのお願い

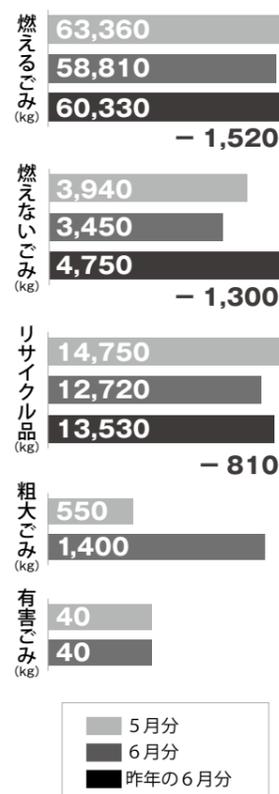
*リサイクルは「きれいなもの」が基本
*汚いものや不燃物は持ち込まないよう、きちんと分別を

使い切り 食べきり 水切り でごみ減量

家庭ごみの中で大きな割合を占めるのが「生ごみ」。町では、生ごみを減らすために「3切る運動」を推進しています。

- 買った食材を『使い切る』
 - 買い物をする前に冷蔵庫を確認
 - 献立を考えて、使う物だけを購入かごへ
 - 野菜、果物は正しく保存。肉、魚の残りは小分けして冷凍
- 調理したものを『食べ切る』
 - 冷蔵、冷凍保存した残り物も忘れずに食べる
 - 食べ残した物を使って、他の料理に作り替える
- 生ごみは『水を切る』
 - 水分は臭いの原因。水気を切ってごみを減量
 - 調理するときに、生ごみを濡らさない
 - ごみ袋に入れる前に、ギュッとひとしぼり

※8月の不燃物収集は 1日、15日 です(第1・3水曜日)



Books 読書のススメ

中央公民館図書室 ※貸出期間2週間/一人5冊まで
○平日 午前8時30分～午後5時 ○土日・祭日 午前9時30分～午後5時
☎教育委員会 TEL0966-43-2050



健康も考えてビールを楽しむ
麦酒(ビール)のつまみ
太田 潤 (著) 家の光協会

仲間が集まれば、何はともあれ、ビールで乾杯！ビール好きの健康管理も考えた、ビールによく合う、一味違った簡単レシピ55種類を掲載。より一層ビールが楽しめる一冊。

生きるほどに楽しくなる
老後ぐらい好きにさせてよ
野末 陳平 (著) 青春出版社

下流老人、老後破産…不安ばかりが取り上げられる、これからの老後。しかし、どうせ生きているのなら、健康で人生を面白がらなきゃ損ってもの。ちょっとした心がまえから、知っておきたい実用的な老後のコツまで。生きるほどに楽しくなるヒントが満載。



湧き上がるきらめきなみ
スージー・リー (著) 講談社

小さな女の子の波との追いかけて。寄せてはかえす波との無心の遊び。文もなく、2色だけで、だれの心にもある夏の思い出のきらめきや、ざわめきが表現された絵本。昨年、アメリカで刊行され、たちまち世界中から、出版の申し込みが殺到した話題作。

人情味あふれるお化けたち
お化けのおもてなし
川端 誠 (著) ビーエル出版

お化け屋敷へ座敷わらしたちが遊びに来ることになり、みんな大喜び。さっそくごちそうの準備が始まり…。普段、人を怖がらせたり悪さをしたりする姿とは違い、人情味にあふれるお化けたち。もてなしの心が伝わる作品。