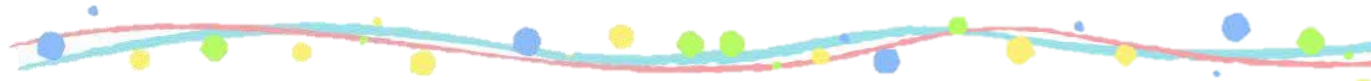


日	月	火	水	木	金	土
 健康カレンダー 8月号 						1
2	3	4	5  出張包括相談 場所:厚沢部町国保病院 時間:10:00~11:30	6 ★元気！はつらつ教室 場所:館地域振興センター 時間:10:00~ 場所:保健福祉センター 時間:13:30~ ☆ぼてっこ 場所:認定こども園 時間:10:00~  フィットネス教室 場所:町民交流センター(あゆみ) 時間:18:45~20:15	7 ★元気！はつらつ教室 場所:鶉地区研修センター 時間:10:00~ ◎さわやか教室 場所:保健福祉センター 時間:13:30~	8  
9	10	11  ☆どんどんパーク 場所:認定こども園 時間:10:00~11:30	12	13	14	15
16	17	18  フッ素塗布 場所:保健福祉センター 受付時間:9:45~  出張包括相談 場所:厚沢部町国保病院 時間:10:00~11:30	19	20 ★元気！はつらつ教室 場所:館地域振興センター 時間:10:00~ 場所:保健福祉センター 時間:13:30~ ☆ぼてっこ 場所:認定こども園 時間:10:00~ ●健康相談(南館町・城丘) 場所:南館・城丘ふれあいセンター 時間:10:30~11:00  フィットネス教室 場所:町民交流センター(あゆみ) 時間:18:45~20:15	21 ★元気！はつらつ教室 場所:鶉地区研修センター 時間:10:00~ ◎さわやか教室 場所:保健福祉センター 時間:13:30~  	22
23	24	25 ☆園開放 場所:認定こども園 時間:10:00~11:30	26	27 ★元気！はつらつ教室 場所:館地域振興センター 時間:10:00~ 場所:保健福祉センター 時間:13:30~  フィットネス教室 場所:町民交流センター(あゆみ) 時間:18:45~20:15	28 ★元気！はつらつ教室 場所:鶉地区研修センター 時間:10:00~ ●乳児・4歳児相談 場所:保健福祉センター 受付:10:00~ ●乳児・1歳6か月児健診 場所:保健福祉センター 受付:13:00~	29
30	31	  				

8月のおもな予定

熱中症に気をつけましょう



熱中症は命に関わることもある身近な病気です。令和8年5月1日～7月19日の期間の熱中症による救急搬送状況(累計)は全道で517件、そのうち重症は15件でした。(総務省消防庁 都道府県別熱中症による救急搬送状況)

「熱中症」は、高温な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

予防

暑さを避ける！

✓ エアコン等で
温度をこまめに調節



✓ 遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施



✓ 外出時には日傘の使用、
帽子の着用



✓ 天気の良い日は日陰の
利用、こまめな休憩



✓ 吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



✓ 保冷剤、氷、冷たい
タオルなどで、からだを
冷やす



厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト

今月のフィットネス教室



日にち	内容
8月6日(木)	ダンスエアロや有酸素運動で楽しく身体を動かしながら、バレトンやピラティスで姿勢、体幹を整えます。脂肪燃焼や体力づくり、運動不足解消におすすめです。
8月20日(木)	
8月27日(木)	ヨガを通して、心と身体をゆっくり整えます。柔軟性の向上や姿勢改善、日頃の疲れのリフレッシュにおすすめです。

日程 : 8月6日、20日、27日
9月3日、9月10日

時間 : 18:45～20:15(受付開始 18:30)

場所 : あゆみ 町民交流センター

参加 : 20～64歳の町民限定・無料

持ち物 : タオル、のみものなど※会場内は土足です

【お申込み・お問い合わせ】
保健福祉課健康増進係
☎0139-64-3319
または、インターネット予約



～今月の健康相談～

日時	地区	会場	時間
20日 (木)	南館・城丘	南館・城丘 ふれあいセンター	10:30 ～11:00