

健康管理を心がけましょう

1. 日常の健康管理を忘れずに！

- ・ 早寝早起き（熟眠、ラジオ体操）
- ・ 腹八分目（一日30品目を目標に、水分をよく採りましょう）
- ・ 嗜好品（お菓子、お酒、たばこ）は、ほどほどにしましょう
- ・ 薬を多用しない（お医者様に相談して用法・用途を守って、適量で）
- ・ 友人、家族とのコミュニケーションを大切にしましょう
- ・ 趣味を持ちましょう
- ・ からだを適度に動かしましょう
- ・ 仲間に入ろう（仲間をつくろう）
- ・ 定期健診を忘れずに受診しましょう。
- ・ 地域活動に参加しましょう

2. 夏を迎える頃から秋口まで、熱中症に注意しましょう

熱中症は、水分や塩分が失われることで「だるさ」や「めまい」などを引き起こし、ひどい場合には、意識を失ったり死亡する危険性があります。

熱中症の予防に心がけましょう。

— 予防に有効な例 —

- ・ こまめに水分や塩分をとる（スポーツ飲料などが効果的といわれています）
- ・ 休憩は風通しの良い涼しいところでとる
- ・ 睡眠不足や疲労に気をつける
- ・ 仕事にあったできるだけ涼しい服装をする

3. 健康診断の受診について（お願い）

毎年1回以上健康診断を受診いただきますようお願いいたします。
市で実施している無料健康診断または医療機関などで受診してください。