

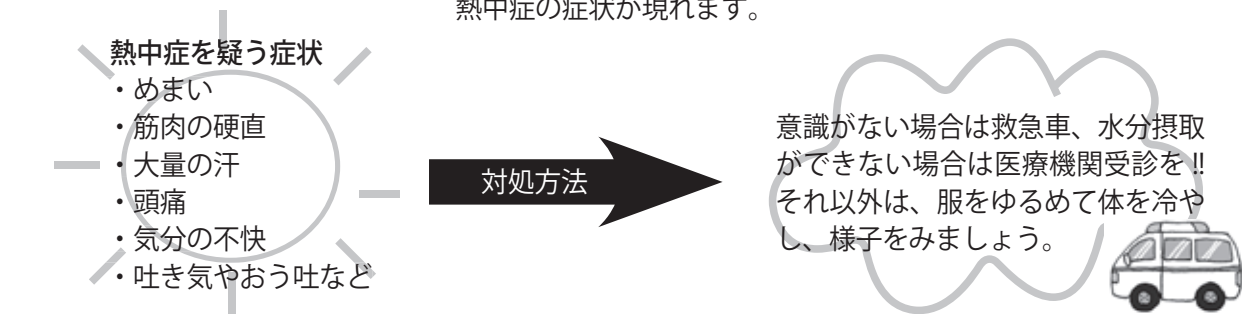
保健師・栄養士による
 健康・栄養相談のご案内

～熱中症から身を守りましょう～



①なぜ熱中症になるの？

人の体は暑くなると体の表面に血液を集め、熱を外に逃がそうとします。汗をかくことで蒸発させ、体を冷やすしくみですが、あまりに暑くなるとこの働きが追いつかず、体内の水分と塩分のバランスが悪くなり、熱中症の症状が現れます。



②特に注意が必要な人

乳幼児、高齢者、運動をする人、屋外労働者、肥満傾向の人、持病のある人

③予防のポイント！

- ①暑さを避ける
日陰を歩く、日傘・帽子的使用、冷房機器の活用（部屋の中で空気を循環させましょう）
- ②服装の工夫
襟元をゆるめる、黒色系素材を避ける、保冷グッズの活用
- ③こまめに水分や塩分補給を
暑い所に出る前や入浴前後、就寝前・起床時に水分や塩分を補給
※スポーツドリンクや塩飴が効果的です。アルコールは、尿量が増えて水分が失われるので厳禁です！

丹波市地域包括支援センター

高齢者の総合相談窓口

- *認知症介護者相談日
8月3日（金）午前10時～正午
- *高齢者権利擁護相談日
～高齢者虐待・消費者被害の防止・成年後見制度の活用など～
8月9日（木）午前10時～正午
- *高齢者こころの医療相談日～もの忘れ相談～
8月28日（火）午後2時～4時
ところ / 春日庁舎1階 相談室2
※要予約
☎☎介護保険課（春日庁舎内） ☎74 - 0368

障害福祉に関する相談

- *知的障害者相談 8月8日（水）
時 間 / 午後1時30分～
ところ / 春日庁舎1階相談室2
- *こころの健康相談 8月23日（木）
時 間 / 午後1時30分～
ところ / 山南住民センター学習室A
- ※共に前日の正午までに要予約
☎☎生活支援課（春日庁舎内）
☎74 - 0222



8月の健康相談

- 3日（金）山南住民センター
- 7日（火）柏原支所
- 8日（水）春日住民センター
- 22日（水）市島支所
- 30日（木）青垣住民センター
- 31日（金）氷上保健センター

[相談時間] 午前9時30分～11時
 ※予約優先 / 予約は健康課へ
 ☎健康課（氷上保健センター内）
 ☎82 - 4567

事前に相談日・内容など
 のご連絡を頂きますと、
 スムーズに相談に応じる
 ことができます。



丹波市夜間健康相談ホットライン

[相談時間] 午後7時～午前0時
 ☎0120-737-180

看護師・保健師・医師が、健康や医療、育児
 などの相談に応じ、わかりやすくアドバイス
 します。



Recipe No.40 “たんば” 食育クッキング

～朝ごはん・笑顔と会話・ふりかけて～
 旬の野菜をもっと食べよう《プラスワンディッシュ！！1日350g》



*材料（4人分）

*作り方

- ①ツナのおろしあえサラダ風
大根（夏大根） 200g
トマト 1個
きゅうり 1本
ツナ缶（水煮） 小1缶
酢 大さじ3
砂糖 大さじ1
塩 少々
- ②大根は皮をむいてすりおろし、軽く水けをきる
- ③トマトはざく切りにする
- ④きゅうりは小口切りにして塩をふり、しんなりしたら水洗いし、水けをきっておく
- ⑤①に②と③を加え、さらに水けをきったツナ缶を加える
- ⑥全体をまぜ合わせ、酢・砂糖・塩であえる

★栄養士からの一言



太陽の光をたっぷり浴びて育った夏野菜
 は自然の夏バテ予防食品です。体温を下
 げる効果があり、体の調子を整えるビタ
 ミンも含まれています。生食や簡単な調
 理でおいしく食べることができるので、
 毎日の食事に取り入れてみてください。



1人分：エネルギー 44kcal

「丹波市午後8時～10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」8月の当番医

（敬称略）

（平日夜間）丹波市午後8時～10時応急診療室（柏原日赤） ※平日昼間はかかりつけ医で受診してください						（休日昼間） 休日診療所
月	火	水	木	金	土	日
		1 岩崎良一 （外科）	2 柏原日赤	3 三浦博幸 （内科）	4	5 船坂眞理 （外科）
6 中澤 敏 （内科）	7 長澤 進 （内科）	8 平島 顕 （整形外科）	9 柏原日赤	10 田中庸生 （外科）	11	12 平島 顕 （整形外科）
13 盆休み	14 盆休み	15 盆休み	16 柏原日赤	17 野上壽二 （内科）	18	19 和久晋三 （内科）
20 上田明德 （外科）	21 松本好弘 （小児科）	22 中川泰洋 （内科）	23 柏原日赤	24 宮崎直之 （外科）	25	26 長澤 進 （内科）
27 田中 潔 （内科）	28 久保田孝則 （内科）	29 芦田 孔 （内科）	30 柏原日赤	31 岩崎良一 （外科）		

※休日応急診療所へ来院前には☎72 - 2480 までお電話を。

網かけの⑥印は休日診療
 所で受診してください。

みんなで守ろう！

地域医療 HP



※当番医は変更になることがあ
 ります。また、診察はあくまで
 も応急的なものです。症状が悪
 くなる場合などは、後日かか
 りつけ医を受診しましょう。医療
 機関のお問い合わせは消防本部
 （☎72 - 2255）まで。