

大口町は皆さんの健康づくりを応援します！

おおぐち健康マイレージ

健康づくりにチャレンジしてマイレージ（ポイント）をためると、協力店で使える優待カード（まいか）がもらえる健康とお得と一緒にゲットできる健康づくり応援事業です。

- 対象者** 18歳以上の方で大口町にお勤めまたはお住まいの方
- 実施期間** チャレンジ宣言した日から1年以内
- 方法** おおぐち健康マイレージにチャレンジする方法は2つ！
A、B どちらか好きな方法をお選びください。



A

チャレンジシートを使う

①チャレンジシートを入手する

健康生きがい課、戸籍保険課、生涯学習課の窓口もしくは、大口町ホームページより入手可能です。

B

アプリを使う

①アプリを入手する

以下からダウンロードできます。

Android



iPhone



②チャレンジ内容を決める

チャレンジシートの例を参考に、目標をひとつ決めます。

選択肢より目標を選び、設定します。最大3つまで設定可能です。



③ポイントを貯める

チャレンジが実行できたら1ポイント！

健診受診（特定健診・がん検診・歯周病予防健診等）、健康講座・体力測定等参加で2ポイント！

設定したチャレンジ目標が実行できたらチャレンジシートに日にちを記録します。

設定したチャレンジが実行できたら日にちをタップしチェックを入れます。

【アプリのみ】体重、血圧の記録をすると1ポイント！1日7,000歩以上歩くと1ポイント！

④優待カード「まいか」をもらう

40ポイント貯まったら「まいか」の発行申請をしましょう。愛知県内の協力店舗でまいかを提示すると、特典やサービスが受けられます。

まいか発行場所…健康生きがい課、戸籍保険課、生涯学習課

120ポイント貯まったらアプリ上に「まいか」が表示されます。愛知県内の協力店舗でまいか表示画面を提示すると、特典やサービスが受けられます。

※このコーナーは、大口俳句会・大口川柳クラブの皆さんのご協力により、「こころ」の健康づくりの一翼を担っています。今月の健康俳句 志村けんの 訃報テロップ 春の雨 桑原 聡子 今月の健康川柳 なせばなる書いては消して老いの日々 安藤 久子

マスクによる熱中症にご注意ください！

新型コロナウイルス感染症対策として、暑い時期もマスクをつけて過ごしていると、吸い込む空気が暖かくなって体に熱がこもりやすくなったり、マスクを着用して呼吸することで多くのエネルギーを使うため体温が上がり、熱中症になる危険性が高まります。

また、外出自粛の影響による、体力の低下や、身体が暑さに慣れていないことも、熱中症になる原因となります。



熱中症予防のポイント

①意識して、こまめに水分・塩分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じる前に、水分を補給しましょう。
汗をたくさんかいた場合など状況に合わせて、塩分も補給しましょう。

マスクをしていると、
喉の渇きを感じづらくなるため、
要注意！

②額や首、わきの下などを冷やして不快感を解消する

保冷剤や氷水で身体を冷やすことで、体内の熱を放出でき、不快感も和らぎます。



③生活リズムを整える

しっかりと睡眠をとり、3食きちんとバランスよく食べましょう。

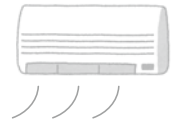


④涼しいうちに散歩や運動をし、体力をつける

人ごみを避けた散歩や室内の運動をして、体力をつけたり、汗をかく練習をしましょう。

⑤エアコンを活用する

暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。
節電中でも上手にエアコンを活用し、涼しく過ごしましょう。



このような症状があった時は…

軽度

めまい、立ちくらみ、こむら返り



冷えた水分・塩分を補給し、涼しい部屋で安静にする

中等度

頭痛、吐き気、体がだるい



水分・塩分を補給し、涼しい部屋で安静にする
衣服をゆるめ、体を冷やす
自分で水分・塩分を取れないときはすぐに病院を受診する

重度

意識がない、けいれん、高体温、
呼びかけに対し返事がおかしい



涼しい部屋で安静にする
衣服をゆるめ、保冷剤や氷水で冷やす
そのうえで、救急車を要請する

出典：消防庁「熱中症対策リーフレット」

熱中症が重症化して病院を受診しようとしても、新型コロナウイルスの影響により、病院では受け入れが難しい状況も予想されます。そのため、まずは熱中症にかからないようこころがけましょう！

今井医院	☎95-2534
さくら総合病院	☎95-6711
さのクリニック	☎94-0222
すずいクリニック	☎96-1114
みどりクリニック	☎95-0881
やまだクリニック	☎94-1333
山田外科内科	☎96-6000

わかば健康診査
対象 20歳から39歳までの方(昭和56年4月2日から平成13年4月1日生まれ)で、勤務先等で健診を受ける機会のない方
実施期間 7月1日(水)から8月31日(月)まで
検査の内容 身体計測、腹囲測定、血圧測定、尿検査、血液検査(脂質・血糖・貧血・肝機能・腎機能)、診察、保健指導
自己負担額 1000円
実施医療機関 左記の医療機関へ直接お申し込みください。

第2波を起こさないため

「新しい生活様式」を取り入れましょう

新型コロナウイルス特措法に基づく緊急事態宣言が解除されました。しかし、ウイルスが完全になくなり流行が終わったわけではなく、第2波、第3波も予想されています。そのため、以前と同じような生活に戻すのではなく、“3密”を避けた「新しい生活様式」を続ける必要があります。

感染防止の3つの基本

① 身体的距離の確保



② マスクの着用



③ 手洗い



生活



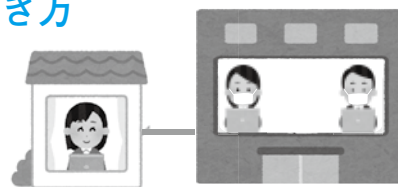
- ▷ 毎朝、体温測定する
- ▷ こまめに換気をする
- ▷ “3密”を回避する

移動



- ▷ 会った人と場所をメモしておく
- ▷ 地域の感染状況を確認する
- ▷ 帰省や旅行は控える

働き方



- ▷ テレワークやローテーション勤務
- ▷ 時差通勤
- ▷ 会議や名刺交換はオンラインでおこなう

買い物



- ▷ レジに並ぶときは前後にスペースをとる
- ▷ 通販も利用する
- ▷ 1人または少人数ですいた時間に買い物へ行く
- ▷ 通販や電子決済を利用する
- ▷ サンプルなど展示物の接触を控える

娯楽・スポーツ



- ▷ 筋トレやヨガは動画を活用し、自宅でおこなう
- ▷ すいた時間、場所でおこなう
- ▷ 歌や応援は、十分な距離をとるかオンラインでおこなう
- ▷ なるべく少人数で距離をとっておこなう

公共交通機関



- ▷ 会話を控える
- ▷ 混んでいる時間を避ける
- ▷ 徒歩や自転車利用も併用する

食事



- ▷ 対面ではなく横並びで座る
- ▷ 持ち帰りやデリバリーも活用
- ▷ 大皿は避けて、料理は個々に
- ▷ 料理に集中し、おしゃべりは控える
- ▷ お酌やグラスの回し飲みは避ける

冠婚葬祭



- ▷ 多人数での会食は避ける
- ▷ 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない