

暑熱順化で熱中症対策！

「暑熱順化」とは、体を暑さに慣れさせ、汗の出やすい体づくりを行うことです。体が暑さに慣れておらず体温調節ができないと、熱中症になる危険性が高まります。

本格的な夏が来る前に、暑さに負けない体づくりをしましょう。

ご注意ください！ 梅雨の晴れ間・梅雨明け



暑熱順化には、数日から2週間程度かかります（個人差あり）。

また、一度暑熱順化ができて、数日暑さから遠ざかると効果がなくなってしまうこともあります。

暑熱順化できていない時には、特に熱中症に注意しましょう。

日常生活でできる 暑熱順化の方法

ウォーキング

目安 30分・週5回



サイクリング

目安 30分・週3回



筋トレ、 ストレッチ

目安 30分・週5回



入浴 (湯舟につかる)

目安 2日に1回



※体調やその日の気温、室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。

問 健康福祉課 健康増進グループ ☎ 049-299-1758

民生委員・児童委員による世帯調査にご協力ください

民生委員・児童委員ってどんな活動をしているの？

民生委員・児童委員は、地域住民の困りごとの相談に応じ、住民と適切な専門機関をつなぐ活動をしています。

民生委員・児童委員の活動内容

高齢者や障がいのある方などの見守り、生活上の相談対応、関係機関との協力連携、地域住民の生活状態の把握、福祉に関する情報提供 など



世帯調査にご協力ください

民生委員・児童委員の活動を円滑に進めるため、民生委員・児童委員が地域を訪問し世帯調査を実施しています。住民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

●訪問者

地域を担当する民生委員・児童委員 ※訪問の際は、身分証明書を携帯しています。

問 健康福祉課 社会福祉グループ ☎ 049-299-1756