

# マスク着用による 熱中症に注意しましょう!

新型コロナウイルス感染症の感染防止対策として、屋内外に関わらずマスクを着用することが基本とされています。これからのシーズンは気温が上昇し、暑い時期が続きますので、マスクの着用にあたり注意が必要です。

マスクを着用すると、体内に熱がこもりやすくなることに加え、マスク内の湿度が保たれることで、喉の渇きに気づきにくくなり、熱中症の危険性が高まります。例年以上に熱中症に注意を払い、暑い時期を上手に乗り越えましょう。また、下記に紹介する熱中症対策を心がけましょう。

## ～ 熱中症対策 ～

- ① 例年以上に、こまめに水分を補給しましょう。
- ② 暑いと感じたら、クーラーをつけましょう。
- ③ 3食きちんと食べ、十分に睡眠をとりましょう。
- ④ 人ごみを避けた散歩や屋内運動など、軽い運動を心がけましょう。
- ⑤ こまめに換気し、湿度の上昇に注意しましょう。
- ⑥ 周囲と十分な距離を確保できれば、適宜マスクをはずしましょう。

## こんな症状には要注意!

めまい、頭痛、失神、筋肉痛、筋肉の硬直、大量の発汗、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、意識障害、<sup>けいれん</sup>痙攣、手足の運動障害、高体温など。熱中症は、さまざまな症状を引き起こします。



- 涼しい場所へ避難し、服をゆるめて身体を冷やす。
- 水分・塩分を補給する。
- 安静にして十分な休憩をとる。

※意識がない、普段通りの呼吸がない、水分が補給できない、全身に<sup>けいれん</sup>痙攣がある、症状の改善が見られない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

## ご協力をお願いします

新型コロナウイルス感染症と熱中症は、頭痛、発熱、倦怠感など、症状が似ています。医療機関が新型コロナウイルス感染症への対応に追われる中、熱中症を予防することは医療機関の負担軽減につながります。熱中症は予防ができますので、予防を心がけましょう。

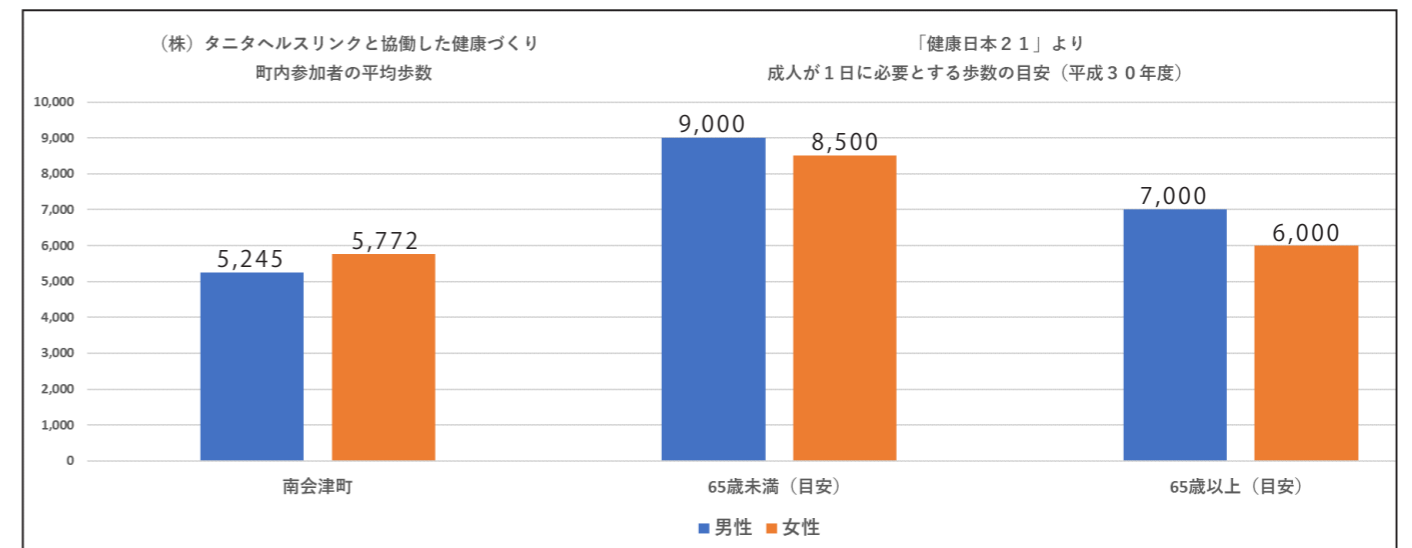
【問合せ】健康福祉課 健康増進係 電話0241-62-6180

# (株)タニタヘルスリンクと協働した 「健康づくり事業」の結果を報告します

町では令和元年度に、(株)タニタヘルスリンクとの協働による健康づくり事業に取り組みました。「食と運動」を基本テーマに、管理栄養士による食のセミナーや、体組成の測定(体重、体脂肪率、筋肉量、内臓脂肪量、基礎代謝など)、活動量計を使用した歩数計測といったデータ収集を行いました。

健康に関心を持っていただく機会の提供や、インセンティブ(ポイント制)を活用するなど、新たな視点からさまざまなアプローチを進めてきました。

健康管理に必要な数値を「見える化」した「からだカルテ」により、参加者への効果的な健康指導が可能となり、参加者自身の健康に対する意識向上にもつながっています。



○今回の健康づくり事業を通じて得られた、町内参加者の平均歩数を表したグラフです。「健康日本21」で定められている数値と見比べてみてください。

○国民の健康増進を推進するための指針となる「健康日本21」では、日常生活における歩数目標が定められています。

【町内参加者の平均値】  
1日あたりの平均歩数 … 男性:5,245歩、女性5,772歩

【65歳未満の場合】  
1日あたりの歩数目標 … 男性:9,000歩、女性8,500歩

【65歳以上の場合】  
1日あたりの歩数目標 … 男性:7,000歩、女性6,000歩

## 実施結果を踏まえて

参加者の中には、前後を比較して5kg以上体重が減少した方や、筋肉量が大きく増加した方がみられました。しかしながら、「健康日本21」で定める歩数目標とは大きな開きがあり、参加者の大部分が「運動不足」の状態にあることが分かります。

新型コロナウイルス感染症の影響で、身動きがとりにくい状況にありますが、可能な範囲で運動を継続していただくようお願いします。

【問合せ】健康福祉課 健康増進係 電話0241-62-6180