

さのまると防ぐ！ コロナ禍の熱中症4箇条



■問合せ＝健康増進課 ☎(24)5770 FAX(20)3032

その1. こまめに水分補給

喉が乾いていなくても必要です！

目安は1日当たり1.2リットル(※)です。

※食事時に含まれる水分を除く。成人男性(体重70kg)の場合



佐野ブランドキャラクター さのまる ©佐野市

その2. 日頃から健康管理を

日頃から体温測定と健康チェックをしましょう。

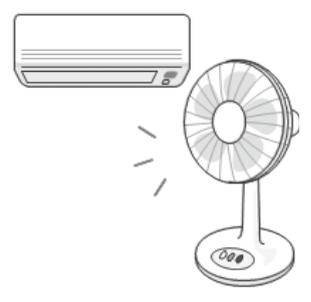
高齢者、子ども、障がいのある方などは、熱中症になりやすいので注意です。

※昨年の佐野市における熱中症による緊急搬送は、半数以上が高齢者です！

その3. エアコン使用中も、こまめに換気

家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで換気はできていません。

換気しつつ、室温は28度を超えないようにしましょう。



その4. 人混み以外は適宜マスクを外す

マスクによる熱中症にご注意ください。

屋外で他人と2m以上離れているときは、無理せずマスクを外しましょう。



こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、いつもと様子が違う など

重症になると…

返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い など

自力で水が飲めない、意識がない場合は、
すぐに119番へ!

救急車を呼ぼうか判断に迷った時は、
24時間 キュウキュウハイ
救急情報
テレフォンサービス **24-9981**

●新型コロナウイルスに関する相談窓口 ☎0570(052)092

熱などの症状のある方の受診、ワクチン接種に関すること
(24時間、土・日・祝日を含む)



健康マイレージ事業

申込締切
7/30(金)まで!

さの健康チャレンジャー募集!

この事業は、市民の皆さまに、楽しく健康づくりに取り組んでいただくことを目的としています。

★事業内容★

自らが行った健康づくり活動を記録表に記入し、健康増進課へ提出することでポイントが貯まり、景品と交換できます!

ポイントになる健康づくり活動とは?

健康に関する目標を立てて、目標に沿って行動する

市や職場などで健康診査を受診する

市が行う健康に関するイベントに参加する

必須項目!

※事業の詳細を知りたい場合は、健康増進課までご連絡ください。関係資料を送付します!

- ▶参加対象=市内在住または在勤の方で、令和3年4月1日現在で40歳以上の方
- ▶費用=無料※記録表の提出に郵便を利用する場合は、郵送代がかかります
- ▶実施期間=令和3年8月1日(日)から令和4年2月28日(月)まで

※記録表の提出と、市や職場などの健康診査の受診を、必ず行っていただきます

■申込=7月30日(金)までに、電話またはファクスにて健康増進課へ

※ファクスでのお申し込みの場合は「さの健康チャレンジャー参加希望」と明記の上、住所、氏名、電話番号、生年月日を記載し、ファクス番号を間違えないように送信してください



【令和2年度参加者の声】

- ・「毎日継続して歩けるようになり、血圧が少し下がったので良かったです。」
 - ・「健康への意識が高まり、毎日の食事やストレッチに気を配るようになった。」
- などのお声をいただいております!

高齢者肺炎球菌予防接種のお知らせ

令和3年度の助成対象者の受診券につきまして、6月発送予定でしたが、新型コロナワクチンの関係により発送を遅らせております。受診券が届く前に接種をご希望の方は、個別に受診券を発送しますので、健康増進課にご連絡ください。

■問合せ=健康増進課 ☎(24)5770 FAX(20)3032

●聴覚障がいなどのある方のための新型コロナウイルスに関する相談窓口

【平日】FAX 028(623)3759 (午前8時30分~午後8時)

【夜間・休日】FAX 028(623)2527

