

暑い夏を乗り切るために

熱中症予防のポイント

✓ こまめに水分・塩分を補給しましょう

○入浴前後や起床後も、まずは水分補給

○大量に汗をかいたときは、塩分補給を忘れずに

※治療中の方などの水分や塩分の摂取量は、かかりつけ医の指示に従いましょう。



✓ 暑さを避けましょう

○エアコンを上手に使いましょう

○外出時は涼しい服装、日傘や帽子

○少しでも体調が悪くなったら、

涼しい場所へ移動する



✓ 暑さに備えた体力づくり

○バランスのよい食事を心がける

○日ごろから適度に運動し、体力づくりを心がける

※毎日の健康チェックを行い、体調が悪い

ときは無理せず涼しい部屋で静養しましょう。



「涼み処」開設中！

☎ 伊奈庁舎介護福祉課（内線4306）

暑さを避けて涼しく過ごせるよう市内公共施設に「涼み処」を開設しています。どなたでもお気軽にご利用ください。

▶開設期間：9月末まで

▶開設場所：コミュニティスペースみらい、市立図書館、みらい平市民センター、きらくやますこやか福祉館、小絹児童館、みらい平コミュニティセンター、板橋コミュニティセンター、小絹コミュニティセンター、谷井田コミュニティセンター

▶開設時間：各施設の開所（館）時間に準じます。



このポスターが目印です

～ミニ健康相談を実施します～

涼み処開催期間に合わせ、下記の会場で血圧測定・骨密度測定を行います（事前申し込みは不要です）。

午前10時～11時は、65歳以上の方を対象にシルバーリハビリ体操を行う「地域体操クラブ」を開催しています。どなたでも参加できますので、ぜひお気軽にお越しください。

※地域体操クラブのほかの会場・日程については、29ページをご確認ください。

※骨密度測定は希望者のみ（自己負担：200円）です。

場所	ミニ健康相談実施日	時間
みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設	8月8日(火)	午前9時30分～10時
板橋コミュニティセンター	8月10日(木)	
きらくやますこやか福祉館	8月18日(金)	
谷井田コミュニティセンター	8月24日(木)	

YAWARA 福岡堰さくら公園 親水施設開放中！

☎ 谷和原庁舎都市計画課（内線5102）

▶運転期間：8月31日(木)まで

▶運転時間：午前9時～午後5時

※7月26日(火)、8月8日(火)、22日(火)は、親水施設の清掃のため、ご利用できません。

※天候により、実施日を変更する場合があります。

※ご利用の際は、こまめな休憩や水分補給などで、熱中症対策を心がけてください。



熱中症対策講習会を開催します！

☎ 教育委員会庁舎生涯学習課スポーツ推進室（内線7309）

本市と包括連携協定を結んでいる大塚製薬(株)と協力し、熱中症対策講習会を開催します。

この機会に、熱中症に関する知識を学んでみませんか？

▶日時：8月6日(日) 午後2時～3時

(受付開始：午後1時半)

▶場所：谷和原庁舎2階大会議室

▶対象：市内在住・在勤の方

▶定員：30人（先着順）

▶申込方法：QRコードからお申し込みください。

▶申込期限：8月3日(木)

▶主催：つくばみらい市スポーツ協会

