

岐阜県では、第3次ヘルスプランぎふ21に基づき【6つの生活習慣の改善】と【健(検)診・保健指導の受診率の向上】など、県全体で健康づくりに取り組み県民の健康寿命の延伸を目指しています。

今日は、**夏の健康づくり**について考えてみましょう。

食生活 ・栄養	身体活動 ・運動	休養・ こころの健康	たばこ	アルコール	歯・口 腔の健 康	健診・ 検診の 受診
------------	-------------	---------------	-----	-------	-----------------	------------------

## マスクのON/OFFで熱中症対策とコロナ対策を両立！

6月下旬から7月上旬にかけて気温の高い日が続き、7月1日には、東海地方で今年度初めての40度となる40.0度を多治見市で観測しました。また、県内の市町では猛暑日(35度以上)の観測が相次ぎ、熱中症で搬送される方が相次ぎました。

今のところ暑さは一段落していますが、今後また暑くなることが予想されます。熱中症は徹底した予防行動をすることで防ぐことが可能です。正しい知識を身に付けて楽しい夏を過ごしましょう！

### 熱中症警戒アラートを 活用しましょう！

熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方又は当日早朝に、環境省と気象庁より発表されます。まず、情報を確実にチェックできる環境を整えておくのが、熱中症予防の第一歩です！



#### 《アラート発令時の予防行動》

- ① エアコンをしっかり使う
- ② 不要不急の外出は避ける
- ③ 外での運動は原則、中止／延期に
- ④ 高齢者等に声をかける
- ⑤ のどが渇く前に水分補給を

### マスクON/OFFのタイミング

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水状態になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。

on

- 近距離(2m以内を目安)で会話するとき

off

屋外では

- 運動するとき
- 一人で散歩やランニング、通勤通学するとき

屋内では

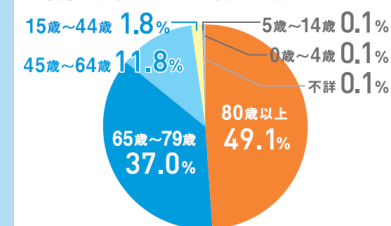
- 人との距離(2m以上目安)を確保でき、会話をほとんどしない場合

※エアコン使用中もこまめな換気を！

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用

### 年齢別／熱中症 死亡者の割合

■年齢別／熱中症死亡者の割合



出典：厚生労働省「人口動態統計(2020年)」

#### 熱中症による死亡者の 約9割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

**高齢者**の熱中症は半数以上が**自宅**で発生しています。屋内であっても熱中症対策を！

引用：厚生労働省・環境省「リーフレット(熱中症予防のポイント)」

# 夏のお酒も要注意！

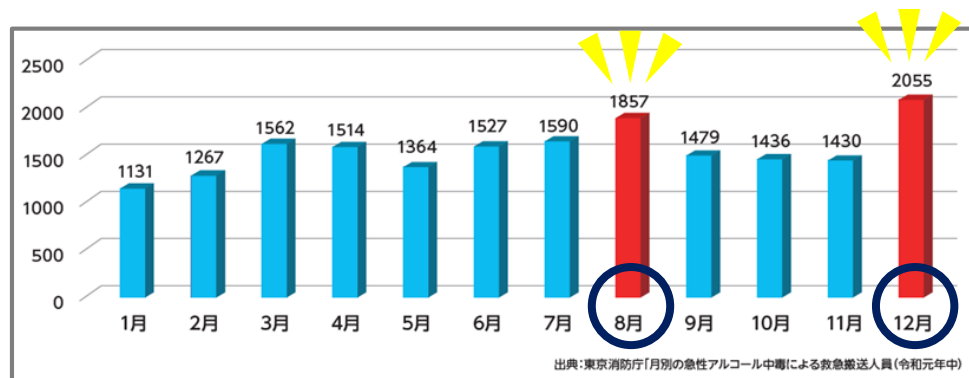
## 「熱中症」や「急性アルコール中毒」

暑くなると、キンキンに冷えたビールなど、冷たいお酒が飲みたくなる方もいるでしょう。

どのようなお酒であっても、アルコールは尿の量を増やし、体内の水分を排泄してしまうため、逆に水分不足となり、熱中症や急性アルコール中毒を引き起こすリスクが高まります。アルコールは水分補給になりませんのでご注意ください。

急性アルコール中毒とは、お酒に含まれるエタノールを短時間に大量摂取したとき、分解できなかったエタノールが血液を介して脳に達し、脳内の神経細胞を麻痺させる中毒症状です。吐き気や嘔吐、歩行障害、さらには昏睡、呼吸抑制といった症状が出現し、最悪の場合死に至ります。

東京消防庁が発表した急性アルコール中毒による月別の搬送者数を見ると、12月と8月の搬送人員が多いことがわかります。グループで盛り上がり過ぎて飲酒する機会が多いことが、一つの要因であると考えられます。



お酒は飲み方次第で体に悪影響を与え、飲みすぎは病気のリスクを高めることにつながります。適正飲酒(1日あたり純アルコール量20g程度=ビール中びん1本程度)を知ることから、お酒との付き合い方を考えてみませんか。

また、お酒との付き合い方は、自分自身の飲み方だけでなく、周りへの配慮も含まれます。20歳未満に飲酒をさせないこと、20歳以上であっても無理にお酒を勧めないことなど、一人ひとりのペースを尊重しましょう。

NEW

8/1 スタート！

健康・スポーツポイント アプリ登場！

健康づくりの取り組みやスポーツイベント等に参加して所定のポイントをためると協力店での割引や抽選で景品がもらえる「健康・スポーツポイント事業」に、ついにアプリが登場！

これまでは市町村窓口等で配布される紙のチャレンジシートが必要でしたが、これからはスマートフォンのアプリでポイントをためることができます。アプリでは歩数を自動的にカウントしてポイントが付与されるほか、ポイント対象の健康メニューやイベントの検索、景品の抽選の応募などが可能になります。より楽しくお得になる健康・スポーツポイントアプリ。ぜひダウンロードしてください。

■ 事業及びアプリについてのお問い合わせ先 ■

岐阜県庁 保健医療課 TEL:058-272-1111(内線2548)  
地域スポーツ課 TEL:058-272-8799



iPhone



Android

スマホアプリ「スポーツタウン WALKER」  
(スポーツタウンウォーカー)をダウンロード



4月1日～9月30日は、『熱中症予防強化キャンペーン』