

## ノルディックウォーキング



6月2日、岳温泉でノルディックウォーキングを開催しました。18名の皆さんにご参加いただき、初夏のあだたらを散策しました。

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩く誰でも簡単にできるスポーツです。ポールを使用することで、エネルギー消費量が通常のウォーキングに比べ平均20%上昇し、1時間あたり400キロカロリーを消費するといわれています。首や肩にかけてのコリや痛みが解消されたり、関節やひざへの負担が軽減されます。



## 予防接種を受けましょう

二種混合（破傷風・ジフテリア）予防接種対象者は次のとおりです。早めに接種しましょう。

### ▷対象年齢

11歳以上13歳未満の方（小学6年に相当する年齢）※予防接種をするときは、母子健康手帳を必ずお持ちください。

※県外に避難している方は、避難先の市区町村にお問い合わせください。

※対象年齢を過ぎると無料接種ができなくなりますので、ご注意ください。

## 広げよう ママ友の輪

### 今月の かもめっ子クラブ

- ◆郡山市◆ 7月10日(木) 10時～  
郡山市総合福祉センター
- ◆いわき市◆ 7月17日(木) 10時～  
いわき市文化センター
- ◆南相馬市◆ 7月24日(木) 10時～  
高平生涯学習センター

### 臨時福祉給付金の申請受付が始まります

6月末頃に全世帯へ郵送した案内兼申請書に記入し、必要書類（本人確認書類など）と一緒に提出してください。

なお、今年度の確定申告が終わっていない方は給付金を受け取ることができません。申請書を提出する前に、まずは最寄りの税務署で申告を済ませてください。

▽受付期間  
7月7日(月)～12月26日(金)

▽提出方法  
返信用封筒による郵送または窓口（役場二本松事務所または各出張所）

TEL 0243(62)4737  
介護福祉課福祉係

### 子育て世帯臨時特例給付金

4月からの消費税率引き上げの子育て世帯への影響を考慮し、暫定的・臨時的な措置として、子育て世帯臨時特例給付金が支給されます。

▽支給対象者  
次の要件をすべて満たす方  
1 平成26年1月分の児童手当（特例給付を含む）を受給している  
2 平成25年中の所得が児童手当の所得制限額未満  
※臨時福祉給付金の対象となる方は、子育て世帯臨時特例給付金を受け取ることはできません。

▽対象児童  
支給対象者の平成26年1月分の児童手当（特例給付を含む）の対象となる児童  
※臨時福祉給付金の対象となっていない児童などは除きます。

▽申請期間  
8月4日(月)～12月26日(金)

TEL 0243(62)0170  
問 教育委員会事務局子育て支援係

「臨時福祉給付金」や「子育て世帯臨時特例給付金」を名乗った振り込め詐欺や個人情報の搾取などには十分注意してください。

## 熱中症に気をつけて

熱中症は、気温の上昇や運動等によって体内の水分・塩分が失われ、体温調節がうまくいかなくなることで起こります。特に、気温が上がり始める梅雨明けの時期や、前日に比べて急に気温が高くなる日は注意が必要です。

熱中症は、ちょっとした工夫を生活に取り入れることで予防できます。家族みんなで実践しましょう。

### 水分・塩分補給



暑いときは気づかぬうちに汗をかいて水分を失ってしまいます。のどが渇く前から意識して水分をとりましょう。汗を大量にかいたときは、水分と一緒に塩分も補給しましょう。

カフェインが多く含まれているものやアルコール類は、水分を尿として排出してしまうため水分補給には適していません。麦茶やそば茶がおすすめです。

### 住まい

熱中症の約30%は屋内で起きています。グリーンカーテンやすだれ、よしずなどをつけて風通しをよくし、日光をさえぎる工夫をしましょう。節電下でも冷房は大切です。室温28℃・湿度60%以下を目安にエアコンを利用しましょう。



### 体調を整えることも大切です

バランスの良い食事、睡眠・休養をしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。

# 保健 だより



問 健康保険課健康係 TEL 0243(62)0168

### 服装

首もとをあけたり、すそを出したりして空気を流れやすくしましょう。素材は熱を吸収しないよう淡い色合いで、通気性が良く汗を吸収・発散しやすいものを選びましょう。

外出するときは帽子や日傘で直射日光を防ぎましょう。



### こんな症状がでたら熱中症かも

- めまい・立ちくらみ
- 軽い頭痛・吐き気
- 大量の発汗
- 足がつる・こむらがり など

風通しの良い涼しい場所へ移動し、水分・塩分を補給しましょう。

意識障害が起きているようなときは、すぐに救急車を呼んでください！

## 栄養教室を開催しました

5月22日、會津稽古堂（会津若松市）で栄養教室を開催しました。14名が参加し、福島県栄養士会の栄養士の方からバランスの良い食事について学びながら、楽しく調理しました。



## 献血は 命と笑顔をつなぐ愛

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です。いつでも患者さんに血液をお届けできるよう、定期的な献血のご協力をお願いします。