



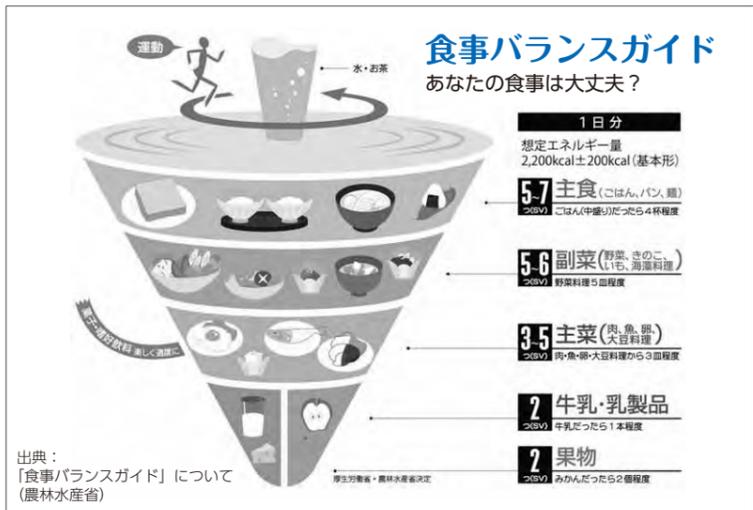
### 健康知恵袋

一日の食事の組合せや量の目安として、コマをイメージしたイラスト「食事バランスガイド」というものがあります。

主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食生活は生活習慣病の予防や死亡のリスク低下にも関係しています。



「食」のシリーズ3回目です。  
バランス良く、野菜や果物もしっかり食べていますか？



### 広げようママ友の輪

### 7月と8月のかもめっ子クラブ

- ◆幾世橋防災コミュニティセンター (浪江町) 7月7日(木)・8月4日(木)・8月23日(火) 10時～
  - ◆コスモスふれあいセンター (郡山市) 7月14日(木)・8月18日(木) 10時～
  - ◆浪江町社会福祉協議会いわき事務所 (いわき市) (旧なみえ交流館1階) 7月21日(木)・8月25日(木) 10時～
- 3日前までに健康係へ電話でお申込みください。



### 子育て広場

### ぽかぽかテラスを開催しました



5月25日(水)、第1回子育てサロン「ぽかぽかテラス」が開催されました。5組の親子にご参加いただき、好きな絵柄や色のマスキングテープを貼り合わせて、オリジナルあふれる、かわいいフォトフレームが仕上がりました。

### 第2回子育てサロン「ぽかぽかテラス」のご案内

- 日 時 7月25日(月) 10時～11時30分
- 場 所 ふれあい交流センター 和室1 (状況に応じて変更あり)
- 内 容 「弘前大学教員によるハンドトリートメント」
- 申込方法 7月19日(水)までに電話でお申込みください。

問 浪江にじいろこども園 TEL 0240(25)8619

### 新型コロナワクチンの4回目接種について

- ▶対象者  
新型コロナワクチンの3回目接種を終えた日から5か月以上経過し、①または②の人  
①60歳以上の人  
②18～59歳で基礎疾患があるまたは重症化リスクが高いと医師が認めた人
- ▶接種券  
3回目接種から4～5か月後に送付します。なお、対象者②の人のみ、4回目接種を希望する場合は、健康係への申請が必要です。
- ▶申請方法 (対象者②の人のみ)  
●WEB QRコードを読み取り、回答フォームから申請ください。  
●封書 広報6月号同封の申請書を提出ください。(紛失した場合は、健康係から再送します。)
- ▶申請期限 7月15日(金)まで



### 浪江町健康ポイント事業に参加してみませんか？

ウォーキングや、健康教室の参加などによりポイントがたまる「浪江町健康ポイント事業」を実施します。ポイントを貯めた人には、県内の協力店で使える「ふくしま健民カード」や、抽選会の応募券などの景品を贈ります。

- ▶対象者  
●18歳以上の町民 (高校生を除く)  
●町内の事業所にお勤めの人
- ▶実施期間 令和5年3月1日(水)まで
- ▶台紙配布場所 浪江町役場、各出張所、浪江町地域スポーツセンター



# 保健だより

問 健康保険課健康係 TEL 0240(34)0249

## 熱中症に気を付けましょう

熱中症は、気温の上昇や運動など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。重症化すると死に至る可能性もあります。予防対策を実践し、熱中症知らずの暑い夏を過ごしましょう。



### 熱中症のリスクが高い人は注意が必要！

高齢者、子ども、持病のある人、肥満の人、障がい者などは熱中症になりやすい人です。

### 熱中症予防対策

- 気温や湿度が高い日は、昼夜を問わず、エアコンなどを使用して部屋の温度を調整してください。
- のどが渇く前にこまめに水分補給をしてください (1日あたり1.2Lが目安)。
- 外出はできるだけ控え、暑さを避けてください。外出する必要があるときは、涼しい服装にしてください。
- 屋外で人と十分な距離 (2メートル以上) を確保できる場合は適宜マスクをはずして、体温調節をしてください。
- 屋外や空調設備などがない屋内での運動は、原則、中止や延期をしてください。



ここからは広告です。

