



No.1704
平成29年
(2017年)

8月15日

広報 かつしか

毎月5日・15日・25日発行

発行/葛飾区 編集/広報課 〒124-8555 葛飾区立石 5-13-1 ☎ 3695-1111

暑さに負けずに健康・元気

8月の日曜開庁 (区役所のみ) 8月27日(日)午前9時～正午

【夜間延長窓口】 毎週水曜日(祝日を除く)

区役所は午後7時30分まで 区民事務所は午後7時まで
日曜・夜間延長窓口いずれも戸籍・住民記録など一部の業務取り扱い。詳しくは、はなしょうぶコールへ。

【担当課】 健康づくり課

生活習慣を見直して夏バテを撃退!

夏バテは、猛暑の屋外から、エアコンで冷えた室内に戻るときなどの温度の変化に体温調整能力が追いつかず、自律神経が乱れることで起こる体のさまざまな不調のことです。主な症状は、全身のだるさや疲れ、食欲不振などです。

夏バテ対策のポイント

ポイント

1

睡眠

- 十分な睡眠で疲労を取りましょう。特に午後10時から午前2時までの睡眠が、疲労が取れやすくなる時間帯です。
- 室温は26度、湿度は50～60%を目安にし、エアコンや扇風機の風が体に当たり続けないようにしましょう。
- 食事は眠る3時間以上前に済ませるようにすると、睡眠時に消化活動を行わなくなり、体が休まります。
- 眠る1～2時間前に38～39度程度のぬるめのお湯に30分ほど入浴すると血行が良くなり寝つきやすくなります。

ポイント

2

食事

- そうめんなどの炭水化物を多く含む食品を取り過ぎず、たんぱく質を含む肉や魚、ビタミン・ミネラルを含む果物や旬の夏野菜も取り入れるように意識しましょう。
- ショウガやカレー粉などの香辛料は食欲を増進させる働きがあります。
- 糖質の多い飲み物を飲み過ぎると、余分な糖質を燃焼するためにビタミンB1を必要とし、ビタミンB1が不足すると夏バテの原因になります。ビタミンB1は、豚肉やうなぎなどに多く含まれます。

ポイント

3

運動

- 汗は体を冷やし、体温を調整する効果があります。定期的に運動をして汗をかく習慣を身に付けることで、体温調整能力が強化されます。
- 涼しい時間を選んでウォーキングや体操など、10分程度の軽めの運動がおすすめです。室内での軽い運動でも効果があります。自分のペースで無理せず、激しい運動は控えましょう。

3つのポイントが大切です!



夏野菜

宮下 奈緒

健康づくり課医師

- ▶ 睡眠・運動、その他健康に関するご相談 健康ホットラインかつしか ☎3602-1244
- ▶ 食事に関するご相談 区内各保健センター(左下参照)

管理栄養士による食生活相談をご利用ください

食事でのお困りごとなどの相談ができます。まずはお問い合わせください。

【相談窓口】

- ▶ 青戸保健センター ☎3602-1284
- ▶ 金町保健センター ☎3607-4141
- ▶ 新小岩保健センター ☎3696-3781
- ▶ 水元保健センター ☎3627-1911

かつしかはつらつ体操で運動不足解消!

葛飾区歌に合わせて行う体操です。体操は「立ちバージョン」「椅子バージョン」の2種類があります。

体操を紹介したパンフレットを配布しています

【配布場所】 健康づくり課 (青戸4-15-14健康プラザかつしか内)

区公式YouTubeチャンネルで紹介しています

URL: <https://www.youtube.com/user/citykatsushika>

右のQRコードからもアクセスできます。



立ちバージョン



椅子バージョン

熱中症に注意しましょう

【担当課】 青戸保健センター ☎3602-1284

水分補給を小まめに

喉がかわく前に小まめに水分を取りましょう。また、夜間にも水分が取れるようにしておきましょう。持病がある方は、水分の取り方について主治医と相談してください。

暑さを避ける

風通しを良くし、カーテン・すだれ・ブラインドなどで直射日光を遮断しましょう。また、エアコンや扇風機、うちわなどを上手に使いましょう。

外出は涼しい時間帯に

午前10時～午後3時ごろは日差しが強くなる時間帯です。

人口 459,420人 (男229,812人 女229,608人)
世帯数 228,929世帯 (平成29年8月1日現在)



はなしょうぶコール ☎6758-2222
午前8時～午後8時 年中無休



区ホームページ
<http://www.city.katsushika.lg.jp>