



ふみん健康づくり

第4号

発行元：中丹東地域府民会議事務局（中丹東保健所）

平成25年度から始まりました「会報誌」です。今年度も身近な健康情報として、季節にあった内容、新しい話題等々、元気に発信していきます。過去の内容は中丹東保健所HPにも掲載中です！【京都府中丹東保健所】で検索

熱中症にご用心！！

熱中症とは？

高温多湿な環境下で、体内の水分・塩分バランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことで、体内に熱がたまり引き起こされる体の様々な不調をいいます。症状により熱失神、熱けいれん、熱射病とも言われています。

熱中症の予防

～屋内編～

- エアコンや扇風機を上手に使いましょう
併用する時は扇風機をエアコンの吹出し口に向けます
- 扇風機は窓の近くにおいて外気を取り入れましょう
- 窓からの直射日光を遮る工夫をしましょう
- 温度計を活用しましょう
外気との温度差は5℃以内が適当
- 気温が低い明け方等に換気をしましょう
反対側の窓やドアを開けると効果的



発生の特徴

- ① 乳幼児と高齢者は要注意
- ② 慢性疾患のある人、肥満の人
- ③ 高温多湿の日(高温の日が続く)に多い
- ④ 急に暑くなった時期に多い→暑さになれていない
- ⑤ 飲酒している人→脱水状態！

～屋外編～

- 風通しの良い涼しい服装を心がけましょう(汗の乾きやすい素材、半袖、開襟シャツ等)
- 帽子や日傘を使いましょう
- 扇子や飲み物を用意しましょう
- 濡れたタオルを用意しましょう



熱中症発生の半数以上は日常生活の中で発生しています。「自分は大丈夫」と思わずに、普段から熱中症について関心を持ち、暑さに備えた体づくりをしましょう。また、集団の場ではお互いに注意して、元気に夏を乗り切りましょう。



歯と口の健康週間・いい歯の日



平成26年6月4日(水)～6月10日(火)

「歯と口の健康週間」が実施され、各地で啓発イベントが開催されました。

この週間は、府民のみなさまが歯と口の健康に関する正しい知識を持ち、歯科疾患の予防に関する適切な習慣を身につけていただくために実施しています。

6月8日(日)きょうとみやこめっせで開催しました「親と子のよい歯のコンクール」において、舞鶴地区から推薦しました福嶋成海ちゃん・はる美さん親子が「最優秀賞(知事賞)」を受賞されました！

みなさんも歯とお口の健康のため、まずは食後の歯みがきを励行し、健康な歯で楽しい食生活を送りましょう！

平成26年度 歯と口の健康週間の標語
「歯と口は 健康・元気の 源だ」



京都府こども健康情報管理システム

「ちゃいるす」

京都府では、子育て支援の一環として妊婦や子育て家庭が健康管理に活用するポータルサイト「ちゃいるす」を4月25日にスタートしました。

予防接種や検診結果、子育ての記録などがWebサイトで、いつでも必要なときに見られるなど、うれしい機能がいっぱい！

★★ぜひご活用ください★★

●情報誌(フリーペーパー)

子育てに役立つ、生活・医療・健康に関する情報や地域の話題などを提供します。市役所・保健センター、府保健所、医療機関等で入手できます。

今年度は3回発行予定。お楽しみに♪

●Webサイト

子育てに役立つ情報の提供とともに、健康記録の保存・確認により日常的な健康管理と将来にわたる安心の確保を支援します。

[主な機能]

- ・子育てや健康管理に役立つ情報の提供
(ポータルサイト)
- ・健診の結果や予防接種の記録をWeb上に保存し、必要なときに確認
(マイページ(Web母子手帳))
- ・希望者には子どもの年齢等に応じた地域の情報(健診の予定等)をサイト又はメールで提供
(マイページ)



パソコン、スマートフォン、携帯電話から無料で利用できます。(携帯電話は一部機能のみ) Webサイトから利用者登録をしてください。

<http://www.chails.jp>

夏のあまざけ ～抹茶ミルク味～

<材 料>

- ・甘酒、牛乳 各200cc
- ・抹茶 小さじ1強

<作り方>

- ① 甘酒と抹茶をミキサーなどで滑らかにする。
- ② ①に牛乳を加えて混ぜ合わせる。



風邪気味の時や寒い時期に温かい「甘酒」飲むと体がポカポカしますね。どんどん暑くなるこれからの季節、冷房のきいたところで過ごすことも多くなります。夏バテをしないよう「夏のあまざけ」を片手にほっこりした時間を大切にして、毎日を元気に過ごしたいものです。食欲のない時にもオススメです。

「甘酒」は酒という名前がついていますが、アルコールはほとんど含んでおらず、市販されているほとんどの商品もソフトドリンク(アルコール度数1%未満)に分類されています。缶入りや瓶入りのほか、粉末やフリーズドライのものも販売されていますので、手軽に作れますヨ。

京都府は、抹茶の原料として用いられる「てん茶」とかぶせ茶、玉露を合わせた生産量は全国一位です。(農林水産省大臣官房統計部調(平成25年度産))

抹茶を入れた「夏のあまざけ」で暑い京都の夏を乗り切りましょう！
甘酒と牛乳の優しい甘みと抹茶の苦みがよくあいます。

★★牛乳を豆乳に代えたり、メープルシロップを加えたりと、お好きな飲み方を見つけてみてはいかがでしょうか★★