

えびな健康フェスタ



閩健康推進課 ☎(235)7880

自身の健康をチェックしませんか。年齢を問わず、気軽に参加できます。
直接会場へ。定員があるものは、当日10時から整理券を配布します。

7月6日(土)
10時～15時

無料

測定コーナー

市役所1階エントランスホール

体のバランスチェックコーナー

体のゆがみを歩き方から専門家がチェックします。13時まで^定先着36人

肌年齢測定コーナー

水分量と基礎代謝を測定して、肌年齢や肌の健康度を確認します。13時まで^定先着60人

健康測定コーナー

「健康度見える化コーナー」で測定します。14時30分まで^内血管年齢・骨健康度・体組成・血圧・脳年齢・握力・肺活量・肩こり・足指力^定脳年齢のみ先着30人

展示・相談コーナー

市役所1階エントランスホール

栄養コーナー

「食事バランスクイズ」「350g野菜当てクイズ」のほか、栄養士が相談に応じます。

展示コーナー

体と「こころ」の健康に関する資料や、ポスターを展示します。

健康相談コーナー

保健師が相談に応じます。



講話コーナー

市役所705会議室

健康長寿の秘訣！ からだをつくる「食事」と「運動」

食事の見直し方と、日常生活への運動の取り入れ方を話します^時11時～12時^定先着30人

腰痛・転倒防止プログラム

足から考える腰痛の改善方法を話します。足部の測定あり^時13時30分～14時30分^定先着30人



熱中症にご注意を

閩健康推進課
☎(235)7880

熱中症は気温などの環境条件や本人の体調、暑さに対する不慣れなどで体温調節がうまくできないときに起こります。梅雨明けから8月に発症する人が多くなりますが、湿度が高く風が弱い日や、急に暑くなった日は6月でも注意が必要です。正しい知識と対策で熱中症を予防しましょう。

主な対策

暑さを避ける

屋外では日陰を選び、帽子をかぶりましょう。屋内では、エアコンや扇風機で室内の温度・湿度を管理しましょう。

涼しい服装に

吸湿性に優れた素材で風通しが良い服に。黒い服から白い服に着替えるだけでも涼感がアップします。

こまめに水分補給を

喉がかわいたと感じる前に水分補給を。たくさん汗をかいた時は塩分も補給しましょう。

！乳幼児は特に注意！

体が小さく地面に近いので、地温の影響を受けやすい・体温調節機能が十分に発達していないなどの特徴から

！高齢者は特に注意！

温度・湿度への感受性が低い・汗が出にくいなど、体温調節機能が低いなどの特徴から



暑さ指数を✓チェック!!

環境省 熱中症予防情報サイト 検索

