

保健だより

担当：菊池保健師

健康アップポイント貯金(Wチャンス)の結果について

令和元年度実施した「健康アップポイント貯金」事業について、たくさんのご参加ありがとうございました。

「健康アップポイント貯金」は、健康診断や健康教室・健康相談などに参加された方にポイント券を配布し、1000ポイント券を貯めると商品と交換できるというものでした。商品と交換した方は94名で、多くのみなさんが健康アップのために事業に参加してくださいました。この事業にはWチャンスがあり、特定健診(必須)+健康教室・相談に参加した回数が多い各部門(65歳以上、64歳以下、おひさまルーム(※1))上位5名に商品券をお渡ししました。

(※1)おひさまルームは乳児を持つ母親の集まりの場

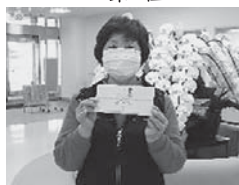
65歳以上の部門 第1位



唯一の貯筋教室
(※2)皆勤賞!!
貯筋教室が楽しかった
ので、今年度も続けて
ほしいと思います。

(※2)地域包括にて実施した事業
体力づくり、筋トレなどを実施

第3位



第4位



第4位



第5位



64歳以下の部門 第1位



外に出て運動しよう
と思い、健康教室に参
加しました。健康教室
が終わった今も自宅で
毎日ラジオ体操を行っ
ています!

第2位



第3位



おひさまルーム部門 第1位



第2位



今年度も、みなさんの健康づくりの手助けになるようなポイント事業を行っていきたいと思います。詳細が決まり次第、広報などでお知らせしていきますのでご確認ください。

【お知らせ】新型コロナウイルス感染症予防の観点から、日曜健診が6月14日(日)→10月11日(日)に変更となります。また、人間ドックも6月からスタートしています。今年度、健診申し込みをしていない方は、今からでも申し込み可能ですので、健康みらい課(菜の花にこにこセンター内)までお申し込みください。(TEL 0175-73-7733)



消 防 署 通 信

火事と救急・救助は119番



火事・救急・救助は横浜消防署加入電話に通報より断然 **119** 通報が早い!

◎熱中症対策をしよう◎

○熱中症とは？

室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなります。

以下のような症状が出たら、熱中症の危険があります。

- ① めまいや体のほてり
- ② 筋肉痛や筋肉のけいれん
- ③ 体のだるさや吐き気
- ④ 汗が止まらない
- ⑤ 高体温、皮膚の異常
- ⑥ 頭痛
- ⑦ 判断力、集中力の低下



○こんな時は救急車を呼びましょう

- ① 自分で水が飲めなかったり、脱力感が強く動けない場合。
- ② 意識がない（おかしい）、全身のケイレンがあるなどの症状。



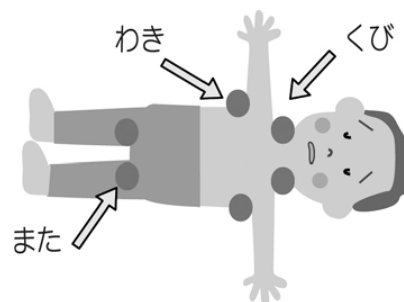
○熱中症予防のポイント

- ① こまめな水分補給をしよう。
- ② ほどよく塩分を取りましょう。
- ③ 涼しい服装を心がけましょう。

熱中症が疑われた時の対処法として、こまめな水分補給が挙げられます。水分補給は大切ですが 水分のみを取るとかえって症状を悪化させることもあるので注意が必要です。

○応急処置で大切なポイント

- ① 涼しい場所へ移動しましょう。
- ② 衣服を緩め、氷のう等で首すじ、脇の下、股関節、太ももの付け根を冷やし体温を下げましょう。
(太い血管が走っているところを冷やすことで、流れている血液を冷やし体温を下げる効果があります。)
- ③ 水分、塩分をしっかり補給しましょう。



住民のまど

◎ご結婚おめでとう

(菊池 聖也 (大豆田)
成田 明日香 (五所川原市))

◎お誕生おめでとう

坂下由一郎 (男・5/2) 拓也 (浜町)

杉山 愛幸 (女・5/23) 信幸 (三保野)

◎おおくやみ申し上げます

天間 末太郎 (86歳) 浜町
佐藤 はな (95歳) 第一明神平
大関 浩一 (88歳) 二号新町

『住民のまど』の掲載について

婚姻、出生に関して、広報への掲載を希望される方は役場町民課へお申し出下さい。おおくやみ欄については、町民課窓口へ届出される際に、掲載の可否を確認しております。また、休日届出等の場合は事前に役場へ連絡をお願いします。

農業委員会定例総会のお知らせ

定例総会では、農地法に基づく審議及びその他の法律に基づく審議を行います。次の定例総会の日程は以下のとおりです。

- ◇定例総会日時 8月13日(木) 9時00分～
- ◇申請の締切日 7月27日(月)

この夏はずっと守るか三密と
短冊にコロナ終息天扇ぐ
炎帝を梁しむ程の知慧も無し
さくらんぼ届いて甘き思い出よ
初の嫁送るは秀のさくらんぼ
さあ夏だ旅に行くのもオンライン
夏木立BGMに鳥の声

せせらぎ向会

双魚 冷香 景華 仁恵 龜々 北館 宝菁



駐在所 通信

横浜駐在所
☎78-2110

～盗難被害にあわないために鍵をかけよう～

県内各地で、一般住宅、神社、農作業小屋などを対象とした侵入窃盗事件、車上ねらい事件が発生しています。

○被害にあわないために、

- ・短時間の外出でも鍵をかける
- ・家にいるときも鍵をかける
- ・自転車、自動車の鍵も忘れずにかける
- ・自動車の車内に貴重品は置かないようにする

被害にあった場合は

110番 または 野辺地警察署(0175(64)2121)までご連絡を!!

～子どもたちを水難事故から守ろう!～

子どもたちが夏休みに入るこの時期、家族等で海水浴に出かける機会も多くなります。

毎年、この時期になると、海や川等での水難事故が多発し、尊い命が失われています。

- ・遊泳禁止場所では泳がない
 - ・強風の日や波の高い日は泳がない
- 等、未然に事故を防止するよう心掛けるとともに、保護者の方は子供から目を離さないよう注意をお願いします。



水難救助訓練の状況



～コロナ関連の詐欺にご注意を!～

全国的に新型コロナウイルスに関する給付金の詐欺が発生しています。

「給付金の振込を確認するので口座番号(暗証番号)を教えてください」などといった電話やメールはすべて詐欺です。

十分注意しましょう。



～警察官(高卒程度)募集～

受付期間 7月17日から9月4日まで
お問合せ 野辺地警察署 (64)2121
横浜駐在所 (78)2110

令和2年5月末の人身事故・物損事故発生状況

区分	令和2年						令和元年			前年比		
	5月中(単月)			5月末(累計)			5月末(累計)			発生	死者	傷者
	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者	発生	死者	傷者			
人身事故	0	0	0	1	0	1	3	0	3	-2	±0	-2
物損事故	7			30			57			-27		

毎月1日は「県民交通安全の日」・15日は「高齢者交通安全の日」