



ハスカップ便り

VOL.2

平成27年 8月 発行

一般財団法人 苫小牧保健センター(ハスカッププラザ)

夏の健康管理



熱中症予防

苫小牧の夏は涼しいといわれていますが、ここ数年の夏は暑い日が多くありました

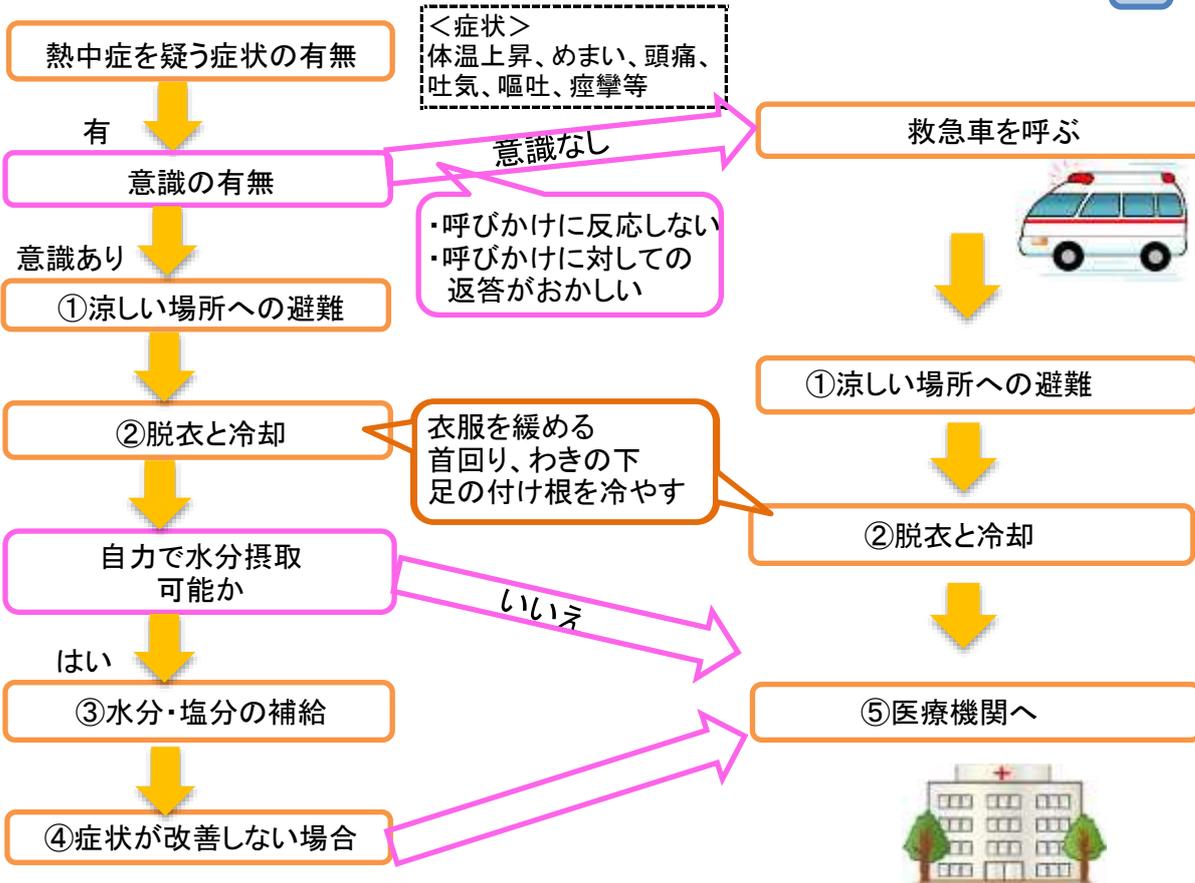
夏になると気を付けたいのが、熱中症です。熱中症を知って、しっかりと予防し、楽しく夏を過ごしましょう



熱中症とは
室温や気温が高い中で作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなり、
・体温上昇
・めまい
・体がだるい
・けいれん、意識不明等の様々な症状をおこす病気で

熱中症予防のポイント

- ◆ 部屋の温度をこまめにチェックしましょう
- ◆ 室温は二八度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう
- ◆ のどが渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう
- ◆ 外で長時間過ごしたり、運動の後は水分とともに適度な塩分を補給しましょう
- ◆ 外出の際は体を締め付けない涼しい服装で、日傘や帽子で暑さ対策をしましょう
- ◆ 無理せず、適度に休憩をとりましょう
- ◆ 日頃から栄養バランスの良い食事を摂りましょう
- ◆ 運動等で汗をかく習慣を身につけ、暑さに対抗しやすい身体をつくりましょう



熱中症になった時には

※ 環境省熱中症環境保健マニュアル 応急処置フローチャートより

施設利用のご案内

8月

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
AM	■	■	■	①	■
PM	■				
	10	11	12	13	14
AM	■	②	×	×	×
PM	■				
	17	18	19	20	21
AM	■		■	③	■
PM	■				
	24	25	26	27	28
AM	■		■	④	■
PM	■				
	31				
AM					
PM	■				

～栄養教室～

■ 毎週木曜日 10:00～11:00
火曜日 10:00～11:00

- ①: カロリー教室 「コンビニ弁当活用術」
- ②: 減塩教室 「見える塩、見えない塩」
- ③: 糖分教室 「甘い誘惑に気をつけて！」(間食編)
- ④: 脂質教室 「見えない油にご注意！」

～運動教室～

10:00～11:00

- ① ■ 月曜教室 転ばぬ先のらくらく体操
- ② ■ 水曜教室 燃やそう体脂肪！
目指そうメリハリボディ

ご利用方法

- ★ご利用料金は無料(栄養教室の実費のみ負担あり)
- ★運動教室・栄養教室ご利用の際、事前申し込みが必要です
- ★定員: 栄養教室は10名 運動教室は15名 いずれも先着順
- ★申込み: **運動教室**は月初めより受付開始
申し込み多数の場合は新規利用者を優先させていただきます
栄養教室は月初めより受付開始
定員に満たない場合、当日参加も可
詳しくはお問い合わせください

<運動教室・トレーニングルームのご利用>

- ★持ち物: 運動靴、タオル、飲物
- ★運動しやすい服装でお越しください
- ★利用時に健康状態についてお伺いいたします
- ★運動を行う前に血圧測定をし、体調を確認していただきます
- ★運動指導士がマシンの使用方法や運動メニューのご相談に応じております。

9月

	月	火 1	水 2	木 3	金 4
AM			■	①	■
PM					
	7	8	9	10	11
AM	■	■	■	②	■
PM					
	14	15	16	17	18
AM	■		■	③	×
PM					
	21	22	23	24	25
AM	×	×	×	④	■
PM	×	×	×		
	28	29	30		
AM	■		■		
PM					

お知らせ

骨 コツ 教室～パート1～

今からでも遅くない！丈夫な骨を保つために出来ることを
見つけてみませんか？

日時: 9月 1日(火) 13:00～15:30
9月15日(火) 10:00～12:00
対象: 50歳以上 運動制限のない方
料金: 300円(材料費)

申し込み受付期間
8月10日(月)～
8月28日(水)
(土日祝日は除く)

内臓 スリム 計画

内臓脂肪を減らして、からだも心も引き締めましょう。

日時: 10月 7日(火)～2月10日(水)
(4か月 全7回コース)
対象: 30歳以上64歳までの方
運動制限のない方

申し込み受付期間
9月8日(火)～
9月25日(金)
(土日祝日は除く)

* 時間・詳しい日程はホームページ
左記にお問い合わせください。

トレーニングルーム (事前予約不要)

8月: 木曜日
9月: 木・金曜日
9:30～11:30
8月: 月曜日
13:30～15:30

健康・栄養相談日 (事前予約不要)

毎月1回 月曜日
9:30～11:00
8月3日・9月7日

お申し込み・お問い合わせ

一般財団法人 苫小牧保健センター(ハスカッププラザ)
苫小牧市旭町2丁目9番7号
TEL (0144)35-2800
苫小牧保健センター で検索
受付時間: 月～金 8:30～16:30(土日・祝日は除く)