



# 健康せきかわ21 いきいきライフ

## 熱中症対策忘れないで！

全国的に猛暑だった平成22年の夏、多くの方が熱中症により救急搬送されたニュースが毎日流れていたことを覚えていますか？この年の熱中症による死亡者数は、国の発表で1,718人でした。

気温が一気に上昇し、湿度も高い日は要注意です。気温30℃、湿度65%以上の条件が整うと熱中症の危険性が高まると言われています。

### なぜ熱中症が起きてしまうの

私たちの体には、熱さを感じると汗をかくことで体温を下げ、体温を一定に保とうとする働きがあります。汗を大量にかき続けると、血液中の水分・塩分（ナトリウム）が失われ、やがて脱水状態となり、体液のバランスがくずれてしまい、だるい、顔が赤くほてる、頭痛や吐き気、めまいや立ちくらみ、足がつる、こむらがりなどの症状が現れます。このように体に起こる様々な症状をまとめて熱中症と呼んでいます。

熱中症は短時間で進行することも多く、軽く見ていると危険です。正しい知識と予防策で夏の暑さに備えましょう。



大量の汗

頭痛、めまい  
だるさ  
意識障害

吐き気  
嘔吐

手足の  
運動障害

筋肉痛  
腹や足の  
けいれん

### 熱中症の予防策

#### ①水分・塩分補給

のどが渇く前から意識して水分をとるようにしましょう。また、大量の汗をかいた時は水分と合わせて塩分も補給しましょう。

#### ②節電下でも冷房は大切

室内は28℃、湿度60%以下

#### ③熱を発散しやすい衣服を選ぼう

通気性がよく汗を吸収しやすい衣服を選びましょう。首もとを少し開け、すそを出して空気の流れが良くなる着方等を工夫しましょう。外出時は帽子や日傘が有効です。最近では冷却タオルなど便利な熱中症対策グッズが販売されています。

になるよう調整しましょう。扇風機を併用すると効率良く温度調節できます。

### 米野洋子さん（小見）

#### 県食生活改善推進員協議会から

#### 優良会員表彰



地域の食生活改善推進員活動に長年にわたって尽力された米野洋子さんに、このたび県食生活改善推進員協議会（外山迪子会長）から表彰状が贈られました。

# 健康で元気な 高齢者の皆さんへ「プレミアム商品券」を贈呈!

いつまでも健康で暮らしたい、生きがいを持って住み慣れた村で暮らしたい、それは村民みんなの願いです。高齢化率が高く、年々要介護認定者も増えていますが、健康で過ごしたいと頑張っている方々もたくさんいます。

村では、そうした元気な皆さんに健康づくりの励みとなるよう、昨年に引き続きプレミアム商品券を贈呈することにしました。

## 《対象者》

3月末日に満75歳以上の方で、過去に介護サービスを利用していない方などです。



発送は7月上旬とし、特定記録郵便として郵送させていただきます。

プレミアム商品券は12月末までの有効期間となりますので、年内にご利用いただきますようお願いいたします。

## 【問い合わせ先】

住民福祉課健康介護班 TEL 64 - 1 4 7 2

## 第2回 恋活 を開催します!

～素敵な人を見つけたい、  
素敵な恋がしたいと想っている方へ～

昨年は8組のカップルが成立した「恋活」。今年も関川村を会場に開催されます。

じっとしていても出会いはありません。この機会に参加してみませんか?

- ◆日 時 9月8日(日)  
13時から17時30分
- ◆会 場 鷹の巣キャンプ場
- ◆募集人数 男性・女性15名ずつ
- ◆募集期間 7月15日(月)から  
8月10日(土)まで
- ◆参加資格 《20～40歳代までの独身男性》  
・関川村の方  
・関川村にお勤めの方など  
《20～40歳代までの独身女性》  
・不問
- ◆参加費 男性3,000円 女性2,000円
- ◆申し込み 村上トラベルサービスホームページ  
よりお申し込みください。  
(<http://murakami-travel.com>)
- ◆主催者 せきかわラブ・プロジェクト

## 《問い合わせ先》

せきかわラブ・プロジェクト事務局  
(村上トラベルサービス内) TEL 0254-62-6330

## 思い出花火打ち上げませんか

「第26回えちごせきかわ大したもん蛇まつり」が8月23日(金)から25日(日)までの3日間にわたり盛大に開催されます。

24日(土)に行われる花火大会では、皆さんから「思い出花火」を募集しています。お誕生日やご結婚、還暦や長寿など思い出を花火に託して夜空に大輪の花を咲かせてみませんか。

★申込〆切 7月22日(月)

## 花火の価格

梅(三号)	6,000円
竹(四号)	9,500円
松(五号)	13,300円
鶴(六号)	17,700円
亀(七号)	25,700円
富士(八号)	36,000円
寿(十号)	52,000円

## ★特典

- 打ち上げていただいた方に、
- ◎特別打上証書(写真付き)を贈呈
- ◎当日の観覧は、特別見学席をご用意

## 【申し込み・問い合わせ先】

関川村観光協会  
TEL 64 - 1 4 7 8 (直通)