



はや たいさく
早めに対策！！



がつけんこう
5月健康だより

ねっちゅうしょう 熱中症

よぼう
予防のポイント



ねっちゅうしょう こうおんたしつ かんきょう なか からだ すいぶん えんぶん くす たいおんちようせつ
熱中症は高温多湿の環境の中で、体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節が
うまくできなくなり、からだ ねつ じょうたい は け すつう さまざま
うまくできなくなり、体に熱がこもった状態をいいます。めまいや吐き気、頭痛など様々な
しょうじょう いのち かか こと ひころ よぼう
症状をきたし、命に関わる事もあります。日頃からしっかり予防しましょう。

ポイント 暑さを避けましょう



しつおん しつど
室温が28℃、湿度が70%
いじょう
以上にならないように
エアコンなどで調節を。
(エアコンは早め(はや)に試運転(しうんてん)しておきましょう。)



がいしゅつ し すず ふくそう
外出時は涼しい服装で
ぼうし ひがき しやう
帽子や日傘を使用しましょう。



すず ひかげ おくない
涼しい日陰や屋内で
きゅうけい
こまめに休憩

ポイント こまめに水分補給しましょう



かわ かん
のどの渇きを感じていなくても
こまめに水分(すいぶん)を補給(ほきゅう)しましょう。
あせ とき えんぶんほきゅう
汗をたくさんかいた時は塩分補給も
わす
忘れずに。

ポイント 暑さに負けない体づくり



よ しよくじ じゅうぶん
バランスの良い食事と十分な
すいみん たいちよう ととの
睡眠で体調を整えましょう。
あつ まえ てきど うんどう
暑くなる前から適度な運動を
おこな あせ
行い、汗をかくことでからだを
な
慣らしましょう。



ポイント 暑さ指数(WBGT)を確認しましょう！！

- あつ しすう こうどう め やす どうじ しつない おんど しつど かくにん
暑さ指数を行動の目安にしましょう。同時に室内の温度と湿度も確認を。
- ねっちゅうしょうけいかいじょうほう はっぴようじ ねっちゅうしょう よぼうこうどう てってい
熱中症警戒情報※1発表時は、熱中症予防行動を徹底しましょう！
うんどう げんそくきん し がいしゅつ さ すず ばしょ す
(運動は原則禁止。外出はなるべく避け、涼しい場所で過ごしましょう。)

※1 いっぱんめいしやう ねっちゅうしょうけいかい
一般名称は熱中症警戒アラート

かんきやうしやうねっちゅうしょう よぼうしやうほう
環境省熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

またはこちらの二次元コードから⇒

暑さ指数	
31以上	危険
28~31	厳重警戒
25~28	警戒
21~25	注意
21未満	ほぼ安全



よっかいちし ねっちゅうしょうとくべつけいかいじょうほうはっぴようじ ねっちゅうしょう けんこうひがいほっせい ふせ
四日市市では熱中症特別警戒情報発表時に熱中症による健康被害発生を防ぐため、
きよくたん あつ いちじてき ばしよ かいほう
極端な暑さを一時的にしのぐ場所としてクーリングシェルターを開放します。
くわ よっかいちし らんくた
詳しくは四日市市ホームページをご覧ください。

よっかいちし 四日市市 クーリングシェルター

けんさく 検索



「カラダスツキリ塾」参加者募集！

運動を習慣にしたいけど続かない…、運動を継続させるきっかけがほしい！
そんなお悩みをお持ちの方、「プロが教える運動のコツ」を学んでみませんか？

- 対象 市内在住の18歳以上の人
※心臓病・不整脈・運動制限のある人は、参加をご遠慮いただく場合があります。
- 日時 5月30日、6月6日、13日、20日、27日(毎週金曜日 全5回)
午前9時30分～11時30分まで
- 場所 勤労者・市民交流センター 多目的ホール〈日永東1丁目2-25〉
- 定員 30人程度(応募者多数の場合は抽選。初めて参加する方を優先いたします。)
※結果は応募者全員に通知いたします。(※5人以上の申し込みで開催)
- 参加費 無料
- 内容 運動や食事に関する講義、筋力トレーニング・有酸素運動(きつめの運動もあり)など
- 申込み 右記二次元コードから必要事項を入力してお申し込みください。
- 締切 5月13日(火曜)【必着】
- 問い合わせ 健康づくり課 〒510-8601 諏訪町1-5 電話:354-8291



受講生
募集

食生活改善推進員 養成講座「栄養教室」



「食」を通じた市民の健康づくりのボランティア『食生活改善推進員』を養成するため、
栄養教室を開講します。

- 対象 受講後に四日市市食生活改善推進協議会の会員としてボランティア活動が
でき、市内に在住する18歳以上の人 (※過去に受講したことのない人)
 - 日時 令和7年6月18日、7月30日、8月27日、9月17日、10月15日、11月26日、12月17日
いずれも水曜日 9:30～12:30
 - 場所 四日市市総合会館 7階第3研修室
4階調理室など
 - 定員 20人 (4人以上の申し込みで開催。申込多数の場合は抽選。)
 - 内容 健康づくりや食生活等に関する講義、調理実習 (3回)
 - 料金 2,000円
 - 申込 6月2日(必着)までに、健康づくり課窓口かはがき、電話、ファクスで、名前
(ふりがな)、年齢、郵便番号・住所、電話番号、「栄養教室受講希望」と明記の上
お申し込み下さい。参加の可否は全員へ通知します。
- 〈申込先〉健康づくり課 〒510-8601 諏訪町1-5 電話: 354-8291 FAX: 353-6385
※災害・感染症等により、内容の変更や教室を中止する場合があります。

発行

四日市市 健康づくり課 電話: 059-354-8291