


いたばし健康プラン情報紙



健ちゃん通信

いたばし健康ネットワーク会議 事務局（健康推進課内）
電話：03（3579）2302

「健ちゃん通信」は、皆さまの健康づくりの一助になる情報紙を目指しています。ご意見などお気軽に事務局までお寄せください。
記事に関連する「いたばし健康プラン」の基本方針や区民の行動目標を  で示しています。

令和2年度 第2号

トピックス

- ★区の健診が始まります
- ★熱中症予防×コロナ感染防止
- ★運動再開時のポイント

蒸し暑い日が続き、疲れが出ている方も多いのではないのでしょうか。健診を受けて生活習慣を振り返り、運動で暑さに負けない体力づくりをしましょう。



区の健診が始まります

新型コロナウイルス感染拡大防止のために延期していた健診がスタートします。

実施期間 8月17日（月）～11月30日（月）

健（検）診種類	対象者	費用
区民一般健康診査	①36歳～39歳の方 ②40歳以上の生活保護等受給者 ③40歳以上で、加入している健康保険に異動があった方	無料
国保特定健康診査	40歳～75歳の板橋区国民健康保険加入者で、年度途中に加入、脱退、転入、転出等の異動のない方	無料
後期高齢者医療健康診査	75歳以上の後期高齢者医療制度に加入している方	無料
大腸がん検診	36歳以上の方	無料
肝炎ウイルス検診	36歳以上で、平成14年度以降に受診したことがない方	無料
前立腺がん検診	55、60、65、70、75歳の男性	無料
胃がんリスク検診	40、50、60歳の方	500円

★8月5日（水）から順次、受診対象者に受診券を送付します。令和2年6月以降に板橋区に転入した方や加入している健康保険に異動があった方は個別にお申し込みが必要です。

健（検）診申し込み窓口 ☎03-3579-2319

熱中症予防 × コロナ感染防止で

「新しい生活様式」を健康に！

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保
②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密（密集、密接、密閉）」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

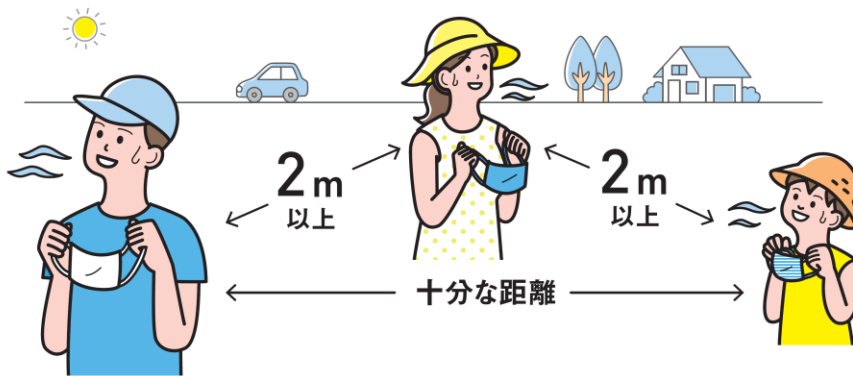
マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために

マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに！



屋外で

人と2m以上

(十分な距離)

離れている時

..... (マスク着用時は)



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は

特に注意しましょう



暑さを避けましょう

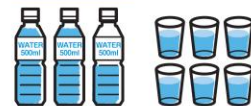
- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう



・1日あたり
1.2L (1.2ℓ)を目安に



1時間ごとに 入浴前後や起床後も
コップ1杯 まず水分補給を

ペットボトル コップ約6杯
500mL 2.5本

- ・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに



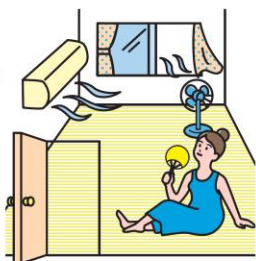
エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど**2か所**を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**)



水分補給は忘れずに!

- ・毎朝など、**定時の体温測定と健康チェック**
- ・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

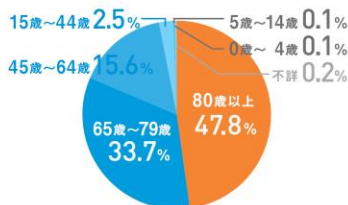
知っておきたい 熱中症に関する大切なこと



熱中症による死亡者の数は
真夏日(30℃)から増加
35℃を超える日は特に注意!

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別／熱中症死亡者の割合

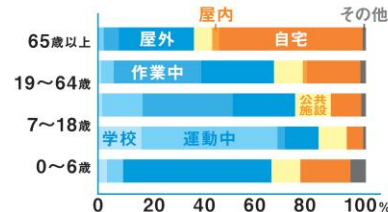


出典：「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

熱中症による死亡者の
約8割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合



出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

皆様いかがお過ごしでしょうか？緊急事態宣言が出ていた間、自宅で過ごす時間が長い方が多かったと思います。普段から定期的に身体を動かしていた方も、施設の閉鎖やグループ活動の中止などで運動量が減っていたのではないのでしょうか？日常生活でもテレワーク、生活用品の宅配購入の利用増加を考えると一日の活動量や歩数は大幅に減っていたと思います。「そろそろ運動を再開しよう」と考えている方に、その際のポイントをお伝えします。

運動を再開するときに気をつけること

▶ 以前よりも少なめに、無理のない程度で行いましょう

ウォーキングなら歩数や時間を少なくするなど

▶ 水分を今まで以上に意識してこまめにとりましょう

マスクをつけての運動は熱がこもりやすいため、水分をとることは熱中症対策にも有効です

▶ 動画、テレビなどを見て運動するときはできる範囲でやりましょう

年齢、体力、柔軟性などの個人差が大きい。以前は出来たことでも、久しぶりにやると上手くできない、やりづらくなっていることもあるからです。



筋肉も体力も、休んでいた間に自分が思っている以上に低下していることがあります。自分の体力を過信せずに運動していきましょう。体重が増加した方は、その分負荷が大きくなるのでさらに注意が必要です。



運動指導員さんの体験から

実際に私もこの期間は筋トレをしたり、動画を見て運動したりしていましたが、普段よりも運動量は減り以前と同じような運動をした時は体が重く感じました。またマスクをつけての運動は思っていた以上に息苦しく感じました。



日常生活でもできる、ちょっとしたこと

- 移動のとき、車の方は自転車に、自転車の方は徒歩に変えていく
- 気分の良いときだけでもいいのでエスカレーター、エレベーターの代わりに階段を使ってみる
- テレビを見ているときに身体の一部を動かす（いすに座ったままでの足踏み、かかとやつま先の上げ下ろしなど）



身体は毎日していることでできています。日常生活でもこまめに動きましょう。頑張りすぎないで適度に行うことが大切です。少ない回数、時間だと筋肉がつくまでの運動量にはならない(個人の普段の運動量による)ことが多いですが、血流は良くなります。

過去ではなく今の自分の体力を知り、合ったレベルの運動をすることが長続きするコツです。慣れて楽に感じたら回数や時間を増やしましょう。また、病気にならないために免疫力を上げるには、運動はもちろん、栄養や睡眠にも目を向けてほしいです。

新着

女性健康セミナーの動画を配信しています

板橋区 女性健康セミナー動画配信版

検索

現在「更年期講座」を配信中。今後も順次配信を予定しています！