



# 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

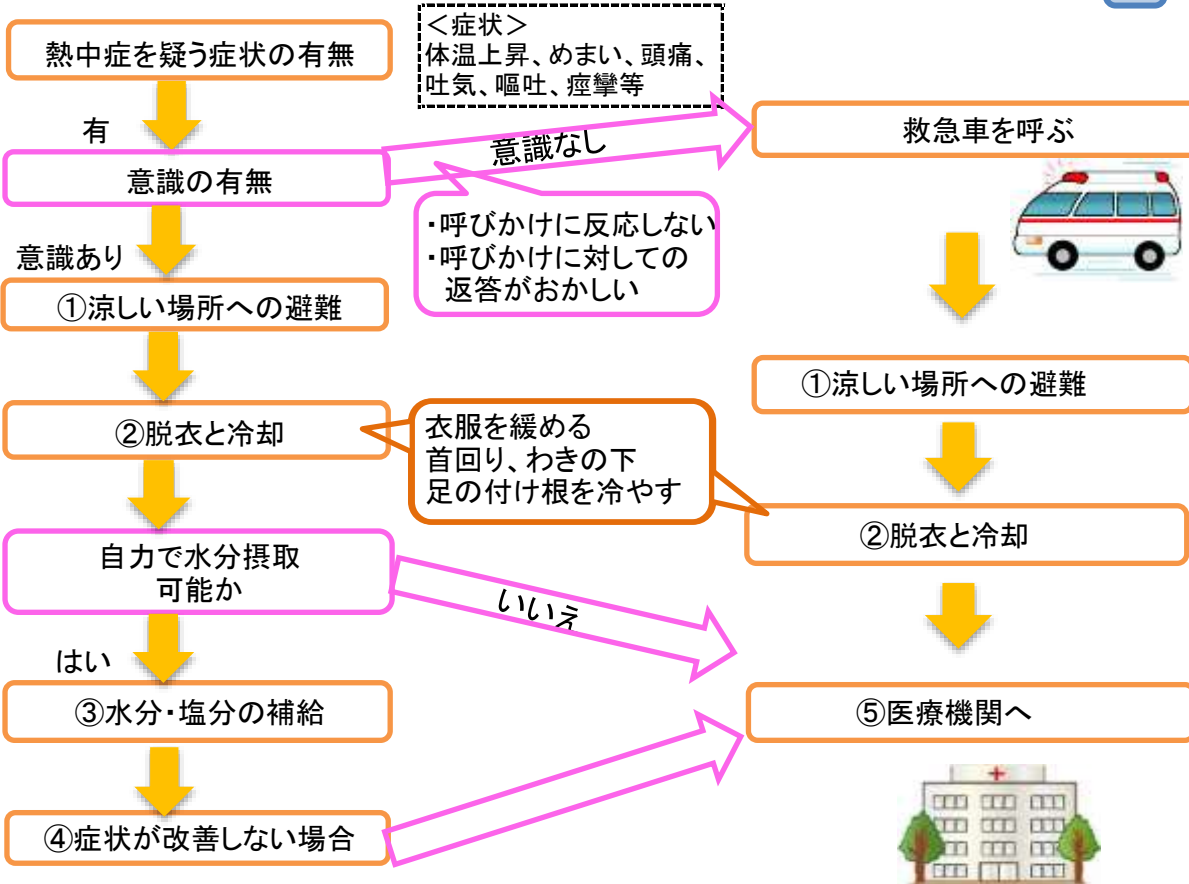
熱中症を知って、しっかりと予防し、楽しく夏を過ごしましょう



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、運動の後に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	■				

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)

### ～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。