

保健師だより

暑い季節は注意！熱中症を予防しましょう！！

熱中症とは、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることを言います。

梅雨明けや初夏の時期は、暑さに体が慣れていないため、熱中症を起こしやすくなる時期でもあります。熱中症対策を行い、予防することが大切です。



熱中症の症状

- ・初期には、めまい、立ちくらみ、筋肉痛や筋肉のけいれんなどが起こります。
- ・症状が進むと、体に力が入らなくなったり、頭痛、おう吐などの症状が出てきます。
- ・さらに重症化すると、意識障害、全身のけいれん、全身が熱くなる高体温などの症状が起こり、ときに死につながることもあります。

熱中症の応急処置

- ・エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難する。
- ・衣服をゆるめ、体を冷やす。
- ・水分・塩分、経口補水液などを補給する。

自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、ためらわずに救急車を呼びましょう！



●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線231)

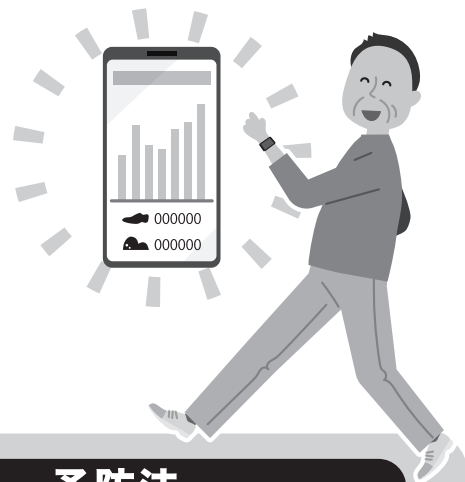
健康長寿のまちづくり

高齢者が要介護状態になる原因について

2022年の国民生活基礎調査(厚生労働省)※によると、要介護になる主な原因で最も多いのは「認知症」(23.6%)で、「脳血管疾患(脳卒中)」(19.0%)、「骨折・転倒」(13.0%)と続きます。

厚生労働省の研究班がまとめた結果によると、2040年には認知症の高齢者が約548万人になると推計されています。高齢者のおよそ15%、6.7人に1人が認知症になる可能性があるということになります。

※厚生労働省が保健、医療、福祉、年金、所得など国民生活の基礎的事項を調査し、行政の企画や立案に必要な基礎資料を得ることを目的として行う調査



認知症の方が増加した原因

① 超高齢化社会

認知症は年齢を重ねるごとに増加し、特にアルツハイマー型認知症が増える傾向にあります。

② 生活習慣病の増加

糖尿病はアルツハイマー型認知症の発症リスクを上げる原因となります。

③ 運動不足

運動習慣のない方はある方に比べて、アルツハイマー型認知症の発症リスクが高いことがわかっています。

予防法

生活習慣病の早期発見・早期治療

若い世代から健診を受け、健康管理に努めましょう。生活習慣を見直し、治療が必要な場合は早期に開始しましょう。

定期的な運動習慣

定期的な運動習慣は生活習慣病の予防につながります。ストレッチやウォーキングなど、無理のない範囲で運動を継続することが重要です。

社会参加

趣味の会やサークル活動、ボランティア活動など、他者とのかかわりを持つことが認知症予防に有効的です。

認知症の発症を予防することは、要介護状態にならないための第一歩です。できることから始めてみませんか。

●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322

放送大学 入学生募集のお知らせ

2024年10月入学生を募集しています

10代から100歳代の幅広い世代の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。資料請求など詳しくは下記までお問い合わせください。

■願書受付 第1回 8月31日(土)まで
第2回 9月10日(火)まで

●資料請求・問い合わせ先
放送大学福岡学習センター TEL 092-585-3033
放送大学北九州サテライトスペース TEL 093-645-3201

令和6年度 豊前市外二町清掃施設組合

リサイクル講座受講生募集

■内 容 色々くっつけてバッジ作り
裁縫道具、長さ30cm以上のファスナー1本(色自由)、ボタン10個ほど(大小混合、色自由)、ビーズ10～20個(針が通る穴があるもの)をご準備ください。

■開 催 日 8月9日(金)10:00～12:00

■場 所 豊前市外二町清掃センター
(豊前市大字八屋322-45)

■募集人数 10名 ■受 講 料 無料

■申込期間 7月3日(水)～31日(水)※土、日、祝日を除く

■受付時間 8:30～16:30

●申し込み・問い合わせ先
豊前市外二町清掃センター TEL 82-2192

7月は福岡県同和问题啓発強調月間です

福岡県では、同和问题の早期解決を目指して、昭和56年度から毎年7月を「同和问题啓発強調月間」と定め、各種の啓発行事を実施し、差別をなくす取り組みを展開しています。

同和问题は、同和地区に生まれたという理由だけで日常生活のいろいろなところで差別を受けるといった重大な社会問題です。「健康で幸せな人生を送りたい」と、人として誰もが持つこうした願いは、侵すことのできない権利「基本的人権」として全ての人に保障されています。

この基本的人権をお互いに尊重し、みんなの力でだれもが平等で明るく幸せに暮らしていける社会をつくっていきましょう。

●問い合わせ先
住民課 住民福祉係 TEL 72-3116(内線142)
福岡県人権啓発情報センター TEL 092-584-1271

期間中の主な行事

福岡県同和问题講演会

■日	時	7月20日(土)13:30～15:00
■会	場	クローバープラザ アリーナ棟 大ホール(春日市原町3丁目1-7)
■講	演	部落問題の今と、これからの社会づくり
■講	師	BURAKU HERITAGE メンバー 学校DE&Iコンサルタント 武田 緑さん
■申	込	不要
■参	加 費	無料