

健康相談

日時 6月21日(金) 10:00~11:30
 場所 岬ふれあいセンター 1階展示ホール
 申込 不要
 内容 ★血管年齢測定 ★血圧測定
 ★保健師等が健康に関する相談に応じます。
 主催 宇部市健康増進課・南部第一高齢者総合相談センター



ウォーキングチャレンジ

4月1日~30日 結果発表



1位 竹ドンさん (7,180歩/日)
 2位 みわさん (5,103歩/日)
 3位 中村美子さん (4,938歩/日)



健康など心配なことがあれば、

「**月1回の健康相談**」へどうぞ!

熱中症対策をしよう!

熱中症は梅雨入り前の5月頃から起こり始め、7~8月にピークを迎えるとされています。宇部市でも毎年、熱中症による救急搬送は5月から発生しています。

熱中症警戒アラートとは、特に暑くなると予測された日の前日夕方または当日に熱中症の注意を呼びかける情報のことです。県単位で発表され、テレビやSNS等を通じて発信されます。アラートが発表されている日には、いつも以上に熱中症の予防行動をとりましょう!

熱中症警戒アラートを
チェック!

熱中症警戒アラート

メール 配信サービス



LINE 配信サービス



適切にエアコンを使おう!

昼夜を問わずエアコンを適切に使用しましょう。室内は、28℃以下を目安に。

1日あたり1.2ℓ(コップ約6杯)を目安に、こまめに水分補給しましょう。水分の多い夏野菜や果物、みそ汁、ゼリーなどからも水分補給ができます。汗をかくと塩分も失われるため、スポーツドリンクや塩あめなどで、水分と併せて塩分も補給しましょう。

こまめに塩分・水分補給!



見守り・声かけ! 特に高齢者や子ども、障がいのある方の体調の変化に気をつけましょう。

宇部市健康増進課
 岬地区担当 安達
 TEL 34-8270

5月の岬あんなこと★こんなこと



5月1日(水)

岬小学校3年生に自転車の交通ルールやマナーなど指導する交通教室が行われました。道路交通法のことや自転車は左側通行であることなど、自転車に乗る時に大事な話を教わりました。怪我をしないよう安全運転をしてくださいね。



宇部交通安全協会
岬分会

5月10日(金)

岬小学校児童と日頃から通学時の交通安全活動などに取り組まれている岬地区見守り隊との対面式が行われました。見守り隊の方々が自己紹介をされた後、6年生から気持ちを込めた感謝状が一人ひとりに贈呈されました。見守り隊の皆さん、これからもよろしくお願いします。



5月13日(月)

今年度最初の岬こどものつといを開催しました。はじめましてと題して、手形足形をとりました。身長、体重も測り、きれいにラミネートしました。大きくなって見た時、こんなに小さい頃があったんだってびっくりするかな!?



岬地区母子保健
推進委員会

5月23日(木)

岬地区人権教育推進委員協議会の第1回定例会を開催しました。今年度の計画が決まり、事業を進めていきます。人権教育推進委員協議会の大きな行事は、人権教育推進大会です。10月20日(日)に開催予定です。皆様のご参加お待ちしております。

