

8月10日は健康ハートの日



日本心臓財団は、高齢化が進むにつれて増える心臓病に対応するために8月10日を「健康ハートの日」と定めています。平成30年の死因(e-Statより)では、今治市の第1位は悪性新生物 第2位が心疾患となっています。また、愛媛県は「心不全で苦しむ人の割合が日本一かも」というデータが出ています。心臓病は単に高齢によるものだけでなく、生活習慣に原因があるケースも多くみられるためこの機会に生活習慣を見直してみましょう。

健康ハート10か条(日本心臓財団ホームページより)

- 1 血圧とコレステロールを正常に
- 2 脂肪の摂取は植物性を中心に
- 3 食塩は調理の工夫で無理なく減塩(1日6g未満を目安に)
- 4 食品は、栄養バランスを考えて(1日30食品を目標に)
- 5 食事の量は、運動量とのバランスで 甘い物には要注意
- 6 つとめて歩き、適度な運動
- 7 ストレスは工夫をこらして上手に発散
- 8 お酒の量は、自分のペースでほどほどに
- 9 タバコは吸わない 頑固に禁煙
- 10 定期検診をすれずに(毎年1度は健康診断)



詳しくはホームページ
「愛媛のハートまもりたいけん」へ

この10か条に加え、夏場の高温多湿という環境では、発汗によって体内の水分が大量に失われて血液がドロドロになり、血栓ができやすくなるので心臓に大きな負担がかかります。脱水症状を防ぐには、水分をしっかりと補給することが大切です。特に炎天下での運動は要注意です。運動中は水やスポーツドリンクなどをこまめに補給するようにしましょう。温度差についても注意が必要です。冷房の効いた室内から室外へ出る時などの急激な温度差は血圧上昇につながります。冷房の温度設定は屋外との温度差が5度以上にならないように気をつけましょう。また外出時には薄手の衣類による温度調整ができるように準備しておきましょう。

心臓病は冬場に多い傾向がありますが、夏場も注意が必要です。

民生委員の変更について

次のとおり、変更がありましたのでお知らせします。

民生児童委員(任期 令和3年7月1日～令和4年11月30日)

氏名	住所	電話番号	担当地区
(新) 檜垣 佳代	九王甲887番地	53-3201	九王上(高口～富山・四国メッキ寮)
(旧) 村上 清美	九王甲910番地2	53-4227	同上

10月17日(日)に開催されるリサイクルフェアに出品する品物を収集します

- 収集出来るもの
家具(大型家具を除く)、日用品、子ども用品、おもちゃ(電気製品は除く)、衣類
- 収集出来ないもの
電気製品、書籍、自転車、食料品および危険な品物(薬品など)
※在庫品の関係や状態によっては、収集出来るものであっても引取りをお断りする場合がございます。
- 収集日、場所
8月25日(水) 9時30分～11時30分 大西支所
- 家具などは常時収集をしています
電話受け付け後、職員がご自宅にお伺いし、まだ使えるかどうかを判断のうえ収集します。
※収集できる品物は、ほかの方に使っていただけるものが前提です。経年劣化が激しいなど状態により、収集できない場合があります。

問合せ リサイクル推進課 TEL 0898-47-5374 FAX 0898-48-3942

日本赤十字活動資金・緑の募金のお礼について

本年度も、各地区・小組合・個人・法人の皆さまには、日本赤十字活動資金および緑の募金にご協力を賜り誠にありがとうございました。ご寄付は、日本赤十字社の国内にわたる諸事業や、愛媛の森林基金の緑化推進活動などの資金として有効に活用されます。



野外では、マダニに注意しましょう

病原体を保有するダニにかまれることによって起こる感染症の一つとして重症熱性血小板減少症候群(SFTS)があります。5月～8月に多く発症し、ウイルスの潜伏期間は6日～2週間とされています。

症状としては、発熱、消化器症状(食欲低下、嘔気、嘔吐、下痢、腹痛)が出現します。マダニにかまれたことに気づかない場合もありますので、医療機関に受診する時には①野外活動の日付 ②場所 ③発症前の行動を医師に伝えられるように日頃からメモしておきましょう。腕・足・首などの肌を守る服装で作業しましょう。

8月の行事予定表

日	曜	内 容	場 所	時 間	対 象
1	日	特定健診・がん検診	大西公民館	8:30～11:00	予約をしている方(個別通知有)
2	月	特定健診・がん検診	大西公民館	8:30～11:00	予約をしている方(個別通知有)
3	火				
4	水	人権相談・行政相談	福祉センター生活相談室	9:00～12:00	町内全域
5	木				
6	金				
7	土				
8	日	山の日			
9	月				
10	火				
11	水				
12	木	幼児健診	大西公民館	13:00～14:35	対象者には個別通知します
13	金				
14	土				
15	日				
16	月				
17	火				
18	水	膝腰楽ちん教室	大西公民館	14:00～15:30	身体機能低下のある方(65歳以上)
19	木				
20	金				
21	土				
22	日				
23	月				
24	火	フレッシュ教室	大西公民館	10:00～11:10	おおむね65歳以上の方
25	水				
26	木	乳幼児健康相談・歯科相談	大西公民館	9:00～11:30	乳幼児とその保護者(予約制)
27	金				
28	土	廃品回収(小・中学校PTA)	J A越智今治農協	8:00～10:30	8時までに家の前にお出し下さい
29	日				
30	月				
31	火				

新型コロナウイルス感染症の影響により予定を変更する場合があります