



今年の夏も暑くなる——5ヵ条 熱中症を防ぐ方法

熱中症の危険性が極めて高くなると予想されたとき、環境省と気象庁は「熱中症警戒アラート」を発表します。発表中には、次の熱中症を防ぐ行動を積極的に取りましょう。

①外出を控えて、暑さを避ける

昼夜を問わずエアコンなどを使って、部屋の温度を調整しましょう。また、不要不急の外出はやめましょう。

②こまめな水分補給

喉が渇いていなくても、水分を取りましょう（目安は1日1.5ℓ以上）。



外で遊ぶときは、必ず水筒を持っていきます！

松永 恵さん
康生 ちゃん
(野村町茜が丘)

③声を掛ける

子どもや高齢者、障害者、持病がある方など体調管理が難しい方は熱中症になりやすい傾向があります。身近な人に、エアコンの使用や水分補給などの声掛けをしましょう。

④マスクを外す(必要に応じて)

屋外で会話をしないときや、人と2m以上(十分な距離)離れている場合は、マスクを外しましょう。

⑤外での運動は、原則中止・延期

屋外だけでなく、エアコンなどが設置されていない場所での運動は、無理をせず中止や延期をしましょう。

▶問合せ 健幸都市推進課(市役所内線1181)

きょうの暑さを確認
(熱中症予防情報サイト)
※環境省



にしわき 健幸ポイント2022

「歩くこと」から始める健康づくり

追加 参加者募集

「健幸ポイント」事業は、歩数などを測る活動量計を身に付けて、ウォーキングや健康イベントへの参加でポイントを貯める取り組みです。貯まったポイントは、最大6千円相当の地域商品券と交換できます。

▶申込み・問合せ

健幸都市推進課(市役所内線1184)



活動量計を身に付けて歩くだけ

| | |
|------|------------------|
| 対象 | 40歳以上の方(市内在住・在勤) |
| 定員 | 240人(先着順) |
| 参加費 | 2千円 |
| 申込期間 | 8月31日(水)まで |
| 申込方法 | ①電話 |

- ②市ホームページ
- ③健幸都市推進課窓口

で受け付け

ポイント取得対象期間

活動量計のお渡し日～令和5年2月末
※貯まったポイントは、令和5年3月下旬に地域商品券と交換

詳しくはこちら
(市ホームページ)



広報にしわき・市ホームページ 広告を掲載しませんか

市では、地域企業のPRや生活情報の提供、財源の確保などを目的に、「広報にしわき」と「市ホームページ」に有料広告を掲載しています。申し込みは随時、受け付けています。

▶提出書類

- ・広告掲載申込書
- ・事業内容が分かる書類
- ※資格や免許が必要な業種の広告を掲載するときは、資格の所有を証明する書面や免許証の写しなども必要です。

▶掲載料(1ヵ月当たり)

- ・広報にしわき=10,000~25,000円
- ※掲載枠によって掲載料が異なります。
- ・市ホームページ=10,000円
- ※縦60ピクセル×横150ピクセル

▶その他

- ・規程などに基づく審査があります。内容によっては、掲載できない場合があります。
- ・掲載は先着順です。申し込み多数の場合、市内の申込者を優先します。
- ・広報にしわきへの掲載の申込締切は、掲載月の1ヵ月前です。
- ・詳しくは、市ホームページをご覧ください。

▶申込み・問合せ

市長公室(市役所内線3051)

広報にしわき
に掲載を希望する場合



市ホームページ
に掲載を希望する場合



参加する皆さんの声

将来の健康のために

定年退職した後の自分のために、今できることからやってみようと思ってきました。この事業は、自分のペースで取り組んで、強制ではないのがいいところ。その上、頑張った分だけポイントがもらえてうれしいです。

活動量計に示される歩数を見ることが、毎日の楽しみになっています。普段は仕事中に歩くことが多いですが、夜に歩いて買い物に行ったり、休日に家族と公園に行ったり歩いたりもしています。歩きながら、趣味のカメラも楽しんでいます。



名井義和さん(51)

夫婦で楽しんで参加

以前から参加している妻に勧められ、私も参加することにしました。夫婦そろって、それぞれの目標歩数を満たすように、午前と夕方に歩いています。

活動量計を身に付けて歩くことで、体を動かす心地よさを感じ、姿勢や速力も意識するようになりました。また、送られてくるレポート(からだカルテ)を確認することで、体をほぐすことの大切さも認識するようになりました。今後も体力アップに励みたいと思っています。



八馬厚雄さん(83)
順子さん(80)

