

少しずつ暑さに慣れて 熱中症に強い体をつくろう

本格的な暑さを迎える前に体を暑さに慣れ（暑熱順化）させて、今年の夏を乗り切りましょう。

問 保健予防課／Tel661-9332 ID 002957

誰にでも起こり得る熱中症

令和6年の市内の熱中症搬送者は304人で、高齢者の割合が多いものの、熱中症は誰にでも起こり得ます。日頃からこまめに水分・塩分を補給して、適切な食事や十分な睡眠で体調を整えましょう。

これから暑い日が続きますが、熱中症警戒アラートや暑さ指数などに気を配って暑さを避ける行動を心がけてください。

熱中症を防ぐためのポイント

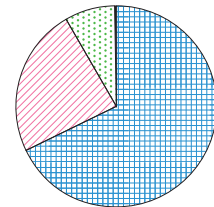
- ①外出時には通気性の良い服装で、帽子や日傘を活用する
- ②保冷剤や冷たいタオルなどで体を冷やす



- ③のどが渇いていなくても、こまめに水分補給する
- ④エアコンなどで温度をこまめに調節する



令和6年 年齢区分別搬送人数（304人）の内訳

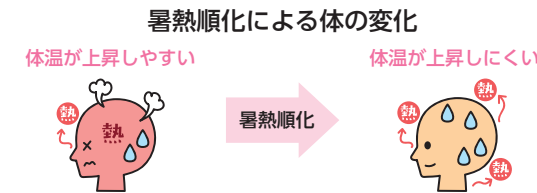


■ 207人 高齢者（65歳以上）
■ 71人 成人（18～64歳）
■ 24人 少年（7～17歳）
■ 2人 乳幼児（生後28日～6歳）
□ 0人 新生児

夏前の今こそ暑さに体を慣れさせる

熱中症は、体温の調整がうまくできず、体内に熱がたまって体温が上昇し、発症します。そこで、本格的な暑さが到来するまでに、体を次第に暑さに慣れさせ、熱がたまりにくい状態にすることが大切です。暑熱順化が進むと、発汗量が増加して気化熱で体を冷ましやすくなるほか、皮膚血流量も増えて体の表面から熱を逃がしやすくなります。

夏を前にした今こそ、暑さに強い体づくりをする絶好のタイミングです。



暑熱順化の効果

- ・皮膚の血流量が増え、放熱しやすくなる
- ・汗に含まれる塩分が減り、ナトリウムを失いにくくなる
- ・発汗が増え、気化熱で体が冷める

朝食を毎日食べよう

ID 144180

私たちの体は食べることによってつくられ、活動するためのエネルギーを得ています。「食」は健康づくりの基本であり、生涯にわたっていきいきと暮らすために重要です。

問合 健康づくり推進課／Tel674-8800

朝食を食べると「いいコト」たくさん

健康寿命の延伸を目標にした「第4次・健康たかつき21」では、取り組みの一つとして「朝食を欠食する人の減少」を推進しています。

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して右記のような「いいコト」があることが、日本人を対象とした研究から分かりました。



学力・体力アップ

学校の成績や学力テストの点数、体力測定の結果との関係がある



生活リズムが整う

早寝・早起きなど、良好な生活リズムにつながる

心が健康になる

ストレスを感じにくく、家族や友人について「大切だ」などと肯定する気持ちが強い



出典：農林水産省 「食育」ってどんないいことがあるの？～エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと～統合版（令和元年10月）
厚生労働省 標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）

運動や入浴で暑さに慣れる

暑熱順化には個人差がありますが、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から余裕を持って始めて、暑さに慣れましょう。活動中も水分や塩分を適宜補給して、熱中症などには十分注意してください。

※下記はあくまで目安です。体力や体調に合わせて無理なく取り組んでください

①活動時間②頻度

ウォーキング・ジョギング

帰宅時にひと駅分歩く、外出時にできるだけ階段を使用する

<目安>

- ①ウォーキングは30分/回、ジョギングは15分/回
- ②週5日程度



サイクリング

通勤や買い物など、電車や車の代わりに取り入れてみる

<目安>

- ①30分/回
- ②週3日程度



筋トレ・ストレッチ

じんわり汗をかく程度の室温で行う

<目安>

- ①30分/回
- ②週5～7日



入浴

シャワーだけで済ませず、湯舟にお湯を張って入浴する

<目安>

- ①高い温度なら少し短く、低い温度なら少し長く
- ②2日に1回程度



梅雨やお盆の時期は要注意

雨が続くと気温が下がり、暑熱順化した体が元に戻りがちに。梅雨明けの暑くなり始めるタイミングを見据え、2週間前くらいから体を慣らしましょう。

また、お盆休みで生活のパターンが変わるときも、暑熱順化が弱まったり、疲れで暑さに弱くなったりするので要注意です。

糖尿病や肥満の発症リスク減少も

朝食を週に3回以上抜く人は、毎日朝食を食べる人と比べて、糖尿病の発症リスクが2.1倍、肥満の発症リスクが1.21倍だという研究結果があります。

「時間がない」「おなかがすいていない」などという理由で朝食を食べていない人は、以下のポイントを参考に、毎日食べるための工夫をしてください。

POINT

・まずは一口でも口に入れる習慣をつける

ヨーグルトや果物、野菜ジュース、おにぎりなど調理に時間がかからず、食べやすい食品を少量でも食べるようにする

・夕食を遅くに食べない、食べ過ぎない

朝に食欲が出るように、就寝2時間以上前には食べ終えるようにし、食べ過ぎないようにする



食育月間 啓発パネル展示

6/9(月)～30(月)総合センター1階

ID 140635

クーリングシェルターをご利用ください

市では、熱中症から市民の命と健康を守るため、誰でも避難できる冷房設備が整った施設として公民館や市立図書館などをクーリングシェルターに指定しています。日常的に暑さをしのげる場所としても開放していますので、ご利用ください。

施設の詳細については市ホームページでご確認ください。

問合 環境政策課／Tel674-7486



要

民間施設のクーリングシェルターを募集

市では、公共施設だけでなく、民間施設のクーリングシェルターを随時募集しています。熱中症予防の強化のため、ご協力をお願いします。詳細は市ホームページで確認いただき、環境政策課までご連絡ください。

教えて！

歯の Q&A

お口や歯の悩みに、高槻市歯科医師会の先生が答えます

Q 高齢者でもインプラント治療は可能ですか？

A 歯科医院で相談してください

それぞれの身体の状態やお口の状態によってインプラント適応の可否はさまざまです。持病の有無、口腔内の清掃状態、服薬の有無などの条件をクリアする必要があります。一般的に高齢になるにつれて、条件をクリアできない人が多くなるのは事実ですが、これらの条件をクリアできる場合は高齢者でも安全にインプラント治療を行える可能性があります。インプラント治療は保険適用外治療のため、保険適用の治療と比べて、費用が高額になるうえ、歯科医院によって費用が異なります。（高槻市歯科医師会）



若者の乱用者急増

ID 002603

大麻の危険性を正しく知ろう

大麻による検挙者が急増していて、全国では平成26年からの10年間で3.7倍に、30歳未満では6.6倍になっています。中でも急増しているのが20歳未満の若者で、10年間で15.6倍となっていて、大麻乱用の拡大が危惧されています。

「うちの子には関係ない」と思わず、子どものために大麻などの薬物について乱用の危険性を正しく理解し、子どもとのコミュニケーションを通じて、自分を大切にする気持ちと薬物の誘いを断る勇気を持たせましょう。

問合 健康医療政策課／Tel661-9330

誘惑に強い家庭を作ろう

若者の薬物乱用の多くは疎外感や社会への反抗意識がその背景にあります。子どもが薬物を乱用しない家庭環境を心がけてください。

POINT

- ・子どもの人格を尊重し敬意を持って接する
- ・家族同士、いつでも話せる雰囲気を作る



困ったことがあればすぐに相談を

薬物乱用は自分だけでなく、家族や友人など周りの大切な人も不幸にします。困ったことや悩み事があったら、一人で悩まず相談しましょう。まずは健康医療政策課へご連絡ください。専門窓口を紹介します。

匿名で検査可能

ID 121339

HIV夜間臨時検査を実施

6/1～7のHIV検査普及週間に合わせて、夜間検査を臨時で実施します。HIV検査を受ける人は、梅毒・クラミジアも同時検査可。予約不要。匿名可。

日時 6/5(木) 18:00～19:00

※結果は6/12(木)18:00～19:00に本人に手渡し

場所 市保健所

料金 無料

内容 血液検査 (HIV・梅毒)、尿検査 (クラミジア)

問合 保健予防課／Tel661-9332

中学2年生は無料

ID 005468

胃がん対策にピロリ菌検査

ピロリ菌は胃がんの原因になることがあるため、中学生という早い時期に除菌することが効果的です。市は、検査や陽性となった場合の除菌を無料で実施しています。

問合 健康づくり推進課／Tel674-8800

市立中学校の2年生

全生徒に学校を通じて説明書と検査容器を配布、各学校へ指定日に提出。

市立以外の中学2年生

6/19(木)までに HP 〓 で、健康づくり推進課へ。

検査容器を7/3(木)に同課へ提出。

健診・検診

ID 032781

問合 健康づくり推進課／Tel674-8800、Fax674-1551

	日時・会場	申込方法
特定健診(9:30～11:00) 国	6/27(金)☆、7/8(火)☆ ☆無料送迎バスあり	不要(要受診券・保険証など)
オプション	[単独受診可] 肺がん検診、骨の健康度測定(骨測定) [単独受診不可] ピロリ菌検査、肝炎ウイルス検診(B-C型)、前立腺(PSA)検査	当日
まとめて健診(午前) 国	7/5(土)9時・16時 [必須項目] 特定健診 [選択項目] 肺がん、胃がん、大腸がん、ピロリ菌、肝炎、前立腺、骨測定	随時、窓 〓
すこやかドック(午前)	7/3(木) [必須項目] 肺がん、胃がん、大腸がんのうち少なくとも1つ [選択項目] 骨測定	随時、HP 窓 〓
レディースドック(午前)	7/18(金) [必須項目] 子宮頸がん、乳がん [選択項目] 肺がん、胃がん、大腸がん、骨測定	随時、HP 窓 〓
子宮頸・乳・大腸がん検診(午後)	7/10(木)★・15時 [必須項目] 子宮頸がん、乳がんのうち少なくとも1つ ★は保育あり [選択項目] 大腸がん、骨測定	随時、HP 窓 〓 (保育は 〓)
健康相談会(結果説明+個別相談) (14:00～15:30)	7/17(木) 相談員:医師、保健師、管理栄養士、薬剤師	随時、HP 窓 〓 F (基本事項と生年月日記入)
対象	[特定健診] 今年度40～74歳(75歳の誕生日の前日まで)で市国保被保険者に限る(国)の健診が対象 [がん検診] 肺・大腸=40歳以上、胃=50歳以上、子宮頸=20歳以上女性、乳=30歳以上女性、レディースドック=30歳以上女性 (胃・子宮頸・乳は前年度未受診者) [その他] ピロリ菌=20～49歳(500円)、肝炎=今年度40歳以上(B-C型各500円)、前立腺=50～89歳男性、骨測定=40歳以上(500円) (ピロリ菌・肝炎は過去未受診者)	
備考	日時は「健康だより」「特定健診のご案内」にも掲載▷無料送迎バスは「特定健診のご案内」に掲載▷会場の記載がないものは保健センター▷申込順▷費用記載なしは無料。ピロリ菌・肝炎・骨測定にも無料制度あり。対象は非課税・生活保護受給世帯(要事前申請)、70歳以上または後期高齢者医療制度に加入している市民▷保健センターの胃がん検診はバリウムだけ▷市内の実施医療機関でも受診可(骨測定除く)	

※申込手段や基本事項の略は21ページ参照