

今年の健康ポイント事業が始まって2か月が経ちました。
健康目標に向かって取り組んでいますか？
暑さはまだまだ続きますが、
熱中症等に気を付けて健康づくりに励みましょう！

暑さに負けない体力づくり

適度に身体を動かしましょう

運動するときは通気性のよい服装で、こまめに水分・休憩をとりましょう。涼しい時間帯を選んで活動することも熱中症予防に繋がります。



こうふPR大使
武田ハルくん

3食しっかり食事をとりましょう

食事は栄養と水分の補給源です。食欲がなかったり、水をあまり飲めないときでも、フルーツや野菜等、水分が豊富なもので補いましょう。



十分な睡眠をとりましょう

睡眠不足は体力低下を招きます。また暑い部屋で寝ていると熱中症のリスクが高まるだけでなく、睡眠の質が低下します。

寝る前には必ずコップ1杯ほどの水分を補給し、扇風機やエアコン等で室温をコントロールしましょう。室温28℃、湿度70%以下が目安です。

熱中症に気を付けて！！

熱中症警戒アラートとは？

熱中症警戒アラートは、暑さ指数が3.3※を超える日に環境省と気象庁から発表されます。

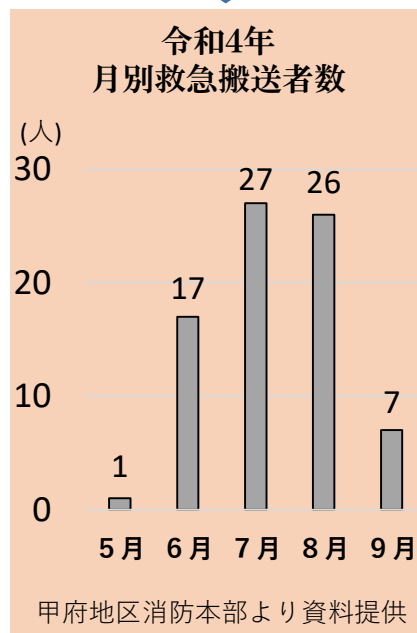
暑さ指数とは、身体と外気との熱のやりとりに与える影響の大きい「気温」「湿度」「日射・輻射(ふくしゃ)」の3つの要素を取り入れた指標です。

発表内容には、暑さ指数の予測値や予想最高気温の値だけでなく、高齢者、子ども等熱中症リスクが高い人への声掛けや、外での運動は原則中止/延期するといった具体的に取り組むべき熱中症予防行動も含まれているので、環境省のホームページを確認してみましょう。

また、甲府市では暑さ指数の予測値が3.1を超える日には防災無線にて注意喚起を行っています。

※暑さ指数の単位は(℃)ですが、気温との混同を避けるため省略しています。

例年7月、8月は熱中症による救急搬送者が増える時期です。



夏におすすめレシピ紹介

豚冷しゃぶ奴の梅おかが和え

熱中症予防に！
汗で失われやすい
ビタミン・ミネラルが豊富な1品を！



◆材料〈1人前〉◆

- ・木綿豆腐 (150g) 目安：3パックの1丁分
- ・豚バラ肉 3~4枚
- ・オクラ 3本
- ・ミニトマト 3個
- ・梅干し 1個
- ・かつお節 1/2袋(2g)

- A
- みりん 小さじ1
 - 砂糖 小さじ1/2
 - しょうゆ 大さじ1

お好みのドレッシングでも可

★作り方★

- ①ミニトマトをお好みの大きさに切る。
オクラは全体に塩を振って手で揉みこむ(表面の産毛が簡単に取れます)。
- ②木綿豆腐の水を切る。梅干しは種をとり、包丁でたたいて小さくする。
- ③豚肉はゆでて、冷水にさらし水気を切る。同様にオクラも1分間ほどゆでて、冷水にさらし水気を切る。
水気を切ったら、へたを切り落として輪切りにする。
- ④Aを混ぜ合わせ、レンジで20秒ほど加熱する。加熱後、梅干しとかつお節を追加し混ぜ合わせる。
- ⑤お皿に木綿豆腐を盛り付け、豚肉、オクラとミニトマトをのせ、上から④のたれをかけて完成。



<ココが栄養のポイント>

木綿豆腐：身体を動かすために重要な筋肉や骨を構成するたんぱく質が豊富

豚肉：たんぱく質とビタミンB1が豊富 疲労回復にも効果あり

オクラ：汗で失われるビタミンやミネラルが豊富 ペクチン(ぬめり成分)で整腸作用

上マト：リコピンの抗酸化作用で動脈硬化予防

梅干し：クエン酸で疲労回復効果

■ イベント情報 (広報こうふ8月号より)

今こそ聞きたい！ 糖尿病予防教室

対象：市内在住の74歳以下で糖尿病の診断や治療を受けていない、血糖値が高い・気になる方

日時：9月1日(金)
午前10時~11時30分

会場：保健センタープレイルーム

定員：15人程度

問合せ・申込み：

8月3日(木)~31日(木)

地域保健課【☎055-237-2505】

(広報21ページ)

すこやか地域サポーター 養成講座

いきいきサロンなど、地域活動等に役立つ体操やレクリエーションを学びます。(全3回)

会場：相生福祉センター

玉諸福祉センター

山宮福祉センター

対象：市内在住で、地域福祉に関心のある方

定員：各会場15人程度

問合せ・申込み：

甲府市社会福祉協議会

【☎055-225-2118】

(広報21ページ)

甲府名山「金峰山」への 登山参加者募集

対象：県内在住の中学生以上で登山経験者

日時：9月2日(土) 定員:20人

問合せ：林政課

【☎055-298-4837】

申込み：8月21日(月)までに応募者全員の住所、氏名、年齢、生年月日、電話番号、性別を明記し、〒400-8585

甲府市役所林政課まで郵送またはEメール

(sangshinsei@city.kofu.lg.jp)

※応募多数の場合は抽選し、結果を通知します。(広報12ページ)

■ 第2回健康クイズ

Q. 熱中症警戒アラートは暑さ指数A.〇〇を超えるとB.□□□と△△△から発表される。
A.B.それぞれに当てはまるものを選択してください。

① 3 1

A. ② 3 2

③ 3 3

① 環境省と気象庁

B. ② 山梨県と甲府市

③ 厚労省と文科省



健康手帳(ポイント記録編)17ページに
答えを記入しましょう!