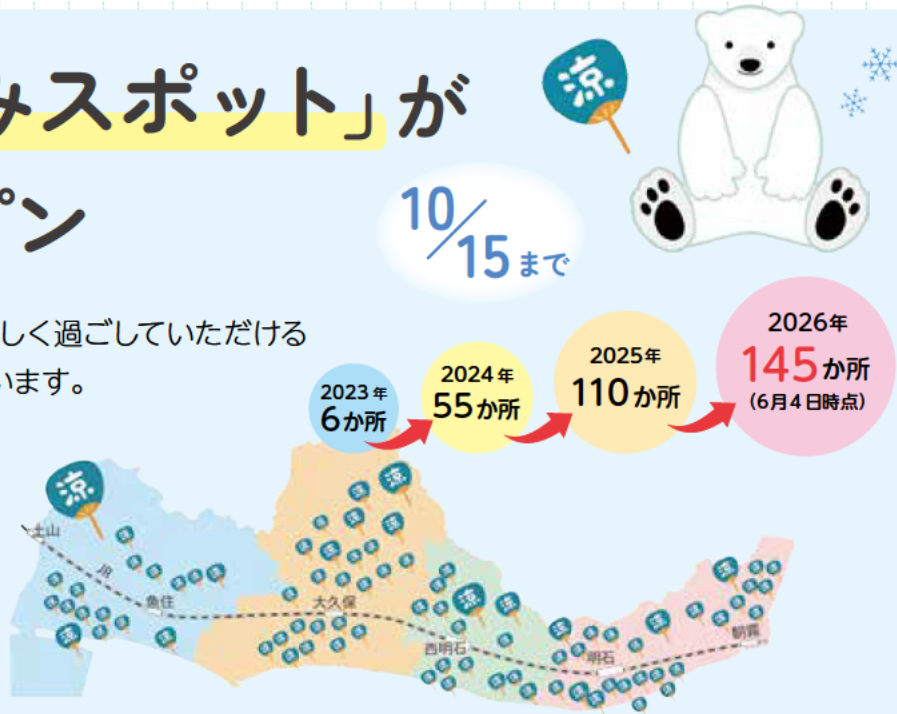


# 暑さをしのげる「ひと涼みスポット」が今年も市内各地にオープン

「ひと涼みスポット」は、市民の皆さんに一時的に暑さをしのいで涼しく過ごしていただける場所です。今年も10月15日まで「ひと涼みスポット」をオープンしています。  
お問い合わせ／健康推進課 (TEL) 918-5657 (FAX) 918-5440

登録施設数が、民間企業などの協力により、広がっています

郵便局や薬局、ショッピングセンターに加えて携帯ショップや整骨院、カーディーラーなど多くの民間企業の協力も得て、年々施設数が増えています。



## 市民との対話から実現しました

「外出時にちょっと涼めるところが欲しい」、「涼みながら人と交流できる場所が欲しい」などタウンミーティングでの市民との対話から生まれた「ひと涼みスポット」。大塚製薬株式会社と協定を結び、のぼりやうちわを企業が制作。共に熱中症予防を啓発しています。

市民の声

企業との共創



大塚製薬株式会社と協定を締結 (2025年3月)

市内のこんなところに「ひと涼みスポット」があります！

- 市役所
- 郵便局
- 薬局
- スーパーマーケット
- ショッピングモール など

随時、更新中！！  
「ひと涼みスポット」は市ホームページから確認できます



## 登録施設も募集中

ご協力いただける施設は、設置条件を確認し、ご登録を



## 今年度から新たに「ひと涼みスポット」に



自由に入出入りできるので、気軽に立ち寄ってくださいね。



このポスターが目印です！

## 屋内でも熱中症に注意しましょう

市内では、昨年5～10月に262人が熱中症で救急搬送されており、そのうち40%超が自宅で熱中症になっています。熱中症は気温や湿度が高いことで起こりやすいため、日差しのない屋内でも熱中症に注意しましょう。

### 屋内での熱中症対策

- こまめに水分補給をしよう  
1日コップ6杯(1.2ℓ)が目安です。
- 食事で暑さに強いからだをつくろう  
朝起きたとき、体は「水分不足」の状態です。朝ごはんをしっかり食べ、失われる水分や塩分を事前に補って、熱中症を予防しましょう。



- 特に高齢者はエアコンを積極的に使用しましょう  
高齢になると、暑さやのどの渇きを感じにくくなるため、特に注意が必要です。暑い日はためらわずエアコンを使用するようにしてください。

### エアコンを効果的に使用するコツ

- ・エアコンのフィルターに、ほこりをためない
- ・スイッチのオン・オフは控えめに
- ・風量は「自動」で、風向は「水平」にする



# 健康にいきいきと暮らせるまちあかしへ ずっと元気！いきいきプロジェクトあかし

これからの「人生100年時代」を豊かに生きていくために、40歳(壮年期)から健康づくりを意識して、高齢期になってもずっと元気にいきいきと暮らせるように、一歩踏み出してみませんか。  
お問い合わせ／高齢者総合支援室 (TEL) 918-5166 (FAX) 918-5133

目指せ元気な100歳！

## 健康習慣を身につけよう

### 40歳(壮年期)から始めよう

- ・生活習慣病を予防・改善しよう
- ・健康相談や健康講座を活用しよう

### 健康づくりのMyルーティンを考えてみませんか

自身のライフスタイルに合わせて、健康づくりを意識した行動を習慣的に取り入れてみましょう。

## 「まちの皆さんに聞きました」 あなたの健康づくりのMyルーティンは？



### 65歳(高齢期)から元気に！

- ・介護予防(認知症やフレイルを予防しよう)
- ・運動・社会参加・栄養を意識して生活しよう

### 運動



ふれあいの里中崎 ヨガ体操

体操を習慣にしませんか  
健康体操やヨガ体操では、身体だけでなく脳もトレーニングできますよ。  
ふれあいの里の催しは7面に掲載

### 栄養

いろいろな地域の人と交流できるのが楽しみ！



みんなで集まり、学校給食を食べよう  
「みんなの給食」は中学校コミセンで地域の人と一緒に中学校給食を食べることができます。  
65歳以上が対象  
1食400円

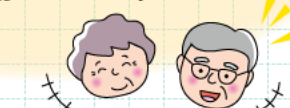
### 社会参加



高齢クラブ モルック大会の様子

### 仲間と一緒に楽しもう

「スポーツをしてみたい」、「趣味を持ちたい」、「新しいことを学びたい」といった思いを持つ人のために、高齢クラブ・ふれあいサロン・つどいの場・あかねカレッジなどさまざまな場があります。



元気を支えるため「333(サンサンサン)！」を合言葉に、健康づくりへの意識を若いうちから高め、さまざまなアプローチで健康を維持していき、市民の皆さんが元気にいきいきと暮らし続けられることを目的としています。

みなさんも333(サンサンサン)を意識して生活してみませんか。下の点線部分を切り取ってご活用ください。

### ひとつめのサン！

サン 3人と話そう

家族やお友だち、近所の人、毎日誰かと話をするを意識しましょう

### ふたつめのサン！

サン 30分 体を動かそう

家の中や外で、家事・趣味・地域の交流などで、毎日30分、体を動かしていきましょう

### みっつめのサン！

サン 3000歩あるこう

1人で、家族と、お友だちと、まずは「3000歩」歩くことを続け、少しずつ歩数を増やしていきましょう