

夏バテを予防しましょう

夏バテとは

私たちの体は、体温が上昇すると自律神経のはたらきによって汗で熱を放散し、体温を一定に保ちます。しかし、夏は高湿によって汗の蒸発が妨げられ体温調節ができなくなったり、冷房の使用で室内外に温度差が生じ、体が適応できないことによって自律神経のはたらきが乱れたりします。

自律神経は、体の様々な臓器に影響を及ぼし、食欲不振や倦怠感などの「夏バテ」の症状が出てきます。

夏バテの対策

1.規則正しい生活

生活リズムを一定にすることで、自律神経も整います。

2.睡眠

疲労の解消と自律神経のはたらきを整えるために、十分な睡眠をとみましょう。

3.食事

1日3食、主食+主菜+副菜をバランスよく食べましょう。

4.健康に過ごせる室内環境

室内外の気温差が大きくなると自律神経が乱れやすくなるので、冷房の設定温度に注意しましょう。

ラジオ体操から健康づくりを始めませんか

健康しもつけ21プランの取り組みの一つである運動習慣の定着化を図るため、ラジオ体操を推進しています。

ラジオ体操マップを作成しました

新たにラジオ体操を始めたいと思っている方が気軽に参加できるよう、ラジオ体操マップを作成しました。

1日をラジオ体操で明るくさわやかに始めましょう。

■ラジオ体操マップの掲載団体数

石橋地区 12団体

国分寺地区 6団体

南河内地区 7団体

■ラジオ体操マップ配布場所

健康増進課、市ホームページ



市ホームページ

■ラジオ体操マップ掲載団体の募集

ラジオ体操を行っている団体の皆さま、ラジオ体操マップに掲載して、新たなラジオ体操仲間を増やしませんか？

■申込方法 ラジオ体操マップ掲載希望届を健康増進課に提出



ラジオ体操用ラジオまたはCDを支給しています

ラジオ体操を実施する団体に、ラジオ本体またはラジオ体操用CDを支給します。

■対象者 5人以上が活動する市民で構成される自主団体

■支給要件

- ・月2回以上、ラジオ体操を実施できる
- ・年1回以上、市が配布する健康に関するアンケートに協力できる

■支給する事業用品

ラジオ本体1台またはラジオ体操用CD1枚
※1団体につき1回限り。

■申請方法 市指定の支給申請書と実施計画書を健康増進課へ提出

ラジオ体操指導士をご存じですか？

ラジオ体操の優れた技能と指導力がある方は、NPO法人全国ラジオ体操連盟公認指導者資格認定試験で1級・2級・ラジオ体操指導員の3種類の認定を得ることができます。

全国地域を対象に普及推進活動ができる1級ラジオ指導士は、県内で13名の方が取得され、うち1名は大松山運動公園ラジオ体操同好会の坂田由利様で、グリムの里スポーツクラブや地区運動会のラジオ体操でもご活躍されています。

また、全国ラジオ体操連盟のホームページでは、全国各地のラジオ体操の状況を見ることができます。現在、市では7つの団体が掲載中で、県内で最も多い掲載数となっています。



全国ラジオ
体操連盟
ホームページ