

第36回 なよろ健康まつり

日時 8/1(土) 10:00～13:00

場所 イオン名寄ショッピングセンター

主催 なよろ健康まつり実行委員会

健康に関するブースがたくさん出展します!!
こども体験コーナーや健康に関する展示もあります。
楽しみながら健康について学べるこの機会に、ぜひ足を運んでみませんか。

体験ブース

食生活改善推進員コーナー

心肺蘇生法体験

こどもエコ体験 ほか

測定ブース

心電図検査コーナー

肝臓エコーコーナー

保健推進員コーナー ほか



そのほか、名寄市国保相談コーナーや、医師などによるミニ講演会も予定しています。

駐車場には、救急車・消防車の展示もあります!



熱中症に気を付けよう

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症します。

【熱中症予防のためのポイント】

暑さを避けましょう

室内では・・・扇風機やエアコンで室温を調節し、こまめに温度を確認しましょう。

屋外では・・・日傘や帽子を着用し、こまめに休憩を取りましょう。天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控えましょう。

からだの蓄熱を避けるために・・・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用し、保冷剤や冷たいタオルなどで、からだを冷やしましょう。

こまめに水分補給しましょう

室内でも屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう。



【クーリングシェルターを開放します】

クーリングシェルターとは、熱中症による健康被害の発生を防止するため、冷房施設を有するなどの要件を満たす施設を、暑さをしのぎ休息できる場所として指定した施設です。

クーリングシェルターは、熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）が発表された場合に開放します。

開放状況は、市ホームページや市公式LINEアカウントにてお知らせします。

<指定施設一覧>

| 施設名 | 住所 | 利用場所 | 利用時間 | 利用可能人数 |
|--------------------|----------|--------------|------------|--------|
| ふうれん健康センター | 風連町本町76 | 2階研修室 | 9:00～17:00 | 40人 |
| もち米の里 ☆なよろ | 風連町西町334 | 休憩コーナー | 9:00～18:00 | 31人 |
| 駅前交流プラザ「よろーな」 | 東1南7 | エントランスホール・通路 | 9:00～22:00 | 57人 |
| 市民文化センター EN-RAYホール | 西13南4 | 1階ホワイエ | 9:00～22:00 | 25人 |



◀熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）の詳細は、環境省のホームページをご覧ください。

■ 休日当番医（急患に限ります）

| 日付 | 医療機関 | 住所 | 電話番号 |
|---------|-----------|-------|--------------|
| 7/5(日) | 名寄三愛病院 | 西1北5 | 01654 ③ 3911 |
| 7/12(日) | あべクリニック | 西1南7 | 01654 ⑨ 7011 |
| 7/19(日) | 名寄市立総合病院 | 西7南8 | 01654 ③ 3101 |
| 7/20(月) | 名寄市立総合病院 | 西7南8 | 01654 ③ 3101 |
| 7/26(日) | たに内科クリニック | 西8南11 | 01654 ③ 1223 |

救急医療情報案内：フリーダイヤル 0120-20-8699

■ 子育て保健事業（7月の予定）

| 日付 | 事業名 |
|---------|----------|
| 7/13(月) | のびのび親子教室 |
| 7/15(水) | 幼児健診 |
| 7/16(木) | 計測日※ |
| 7/21(火) | 乳児健診 |
| 7/27(月) | 股関節脱臼検診 |

対象者には個別にご案内。
※希望の方は事前に保健センターへ申込。