

入浴時は **ヒートショック** にご用心

問い合わせ 健康づくり課

ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度変化で血圧が大きく変動することが原因で起こります。冬場の入浴時に起こりやすく、ヒートショックによる年間死亡事故の約8割が11月から4月にかけて発生しています。特に後期高齢者に多く、男女比では男性の方が多くなっています。

予防のポイント

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖める
- お風呂の温度は41度以下で、つかる時間は10分以内にする
- 浴槽から出るときはゆっくり立ち上がる
- 飲酒後、食後すぐの入浴は避ける



▲県ホームページ

／ 進めよう！岡垣町の健康づくり10カ条 ／

町では住民が特に取り組むべき健康づくりのテーマを10カ条にまとめ、推進しています。今回は、体と心の健康に深く関わる「お酒」と「睡眠」について紹介します。

第6条 過度なお酒の摂取は控え、休肝日をつくろう

20歳未満 お酒を飲んではいけません

20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。飲酒は絶対にやめましょう。



20歳以上 ルールとマナーを守って適量を

- 自分の体質や体調を把握する
- あらかじめ量を決めて適量を守る
- 飲酒前・飲酒中に食事を取る
- 飲酒の合間に水を飲む
- 飲酒しない日(休肝日)を設ける
- 妊娠中は禁酒する
- 飲酒運転をしない



厚生労働省が提供する「アルコールウォッチ」は、飲んだお酒の種類や量から、純アルコール量や分解時間が分かる便利なツールです。活用してみましょう！



第8条 十分な睡眠をとり、疲れをとろう

睡眠は体と心を回復させる大切な働きがあり、食事や運動などと同じく健康に深く関わっています。快適な睡眠は、生活リズムやホルモンバランスを整えるため、生活習慣病や心の不調の予防につながります。



健康づくりのための睡眠のポイント

子ども

- 小学生は9～12時間、中高生は8～10時間を目安に
- 朝は太陽の光を浴びて朝食を。夜更かしは控える

成人

- 6時間以上を目安に
- 生活リズムと睡眠環境を整えて質の良い睡眠を



高齢者

- 8時間以内を目安に
- 長時間の昼寝を避けて活動的に

ヘルシー
クッキング

No. 401 ～腸活で免疫力アップ！～

フルーツヨーグルト

4人分の材料

- ヨーグルト 280g ●クリームチーズ 16g ●バナナ 80g ●リンゴ 60g ●干しぶどう 20g



1人分の主な栄養価

エネルギー98kcal、たんぱく質3.2g、食物繊維0.6g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)

作り方

- ①干しぶどうに湯をかけ、柔らかくする。
- ②クリームチーズを常温に戻してボウルに入れ、クリーム状になるまで混ぜる。
- ③②に①とヨーグルトを加えよく混ぜる。
- ④バナナは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ⑤リンゴは洗って種とヘタを除き、皮ごと薄いちょう切りにする。
- ⑥③に④と⑤を加え、さっくりとあえて器に盛る。

※果物に含まれる食物繊維が、ヨーグルトの乳酸菌を増やし腸内環境を整えます。風邪をひきやすい時期のデザートにぴったり！