



熱中症対策をしよう

気温も上がる時期、熱中症にならないようにと誰もが思っているのではないのでしょうか？

予防のポイント

・毎日3食欠かさず食べる

特に、朝食は必須です。みそ汁1杯で経口補水液500mlと同じ塩分を摂ることができます。主食（ごはん・パン・麺類等）主菜（肉・魚・たまご・大豆製品など）と副菜（野菜・いも類・海藻類等）を朝からしっかり食べることが熱中症予防の第一歩です。



・水分摂取をこまめにする

熱中症予防のための水分は「水」「麦茶」等がお勧めです。涼しい室内にいる時は1時間に1回コップ1杯程度の水分（100ml程度）、ウォーキングや庭仕事をしたり、温度が高めのところにいる時には15分に1回は水分摂取をしましょう。のどが渇いてからの水分摂取では遅いのです。



・湯船につかったり、睡眠をしっかり取る

・暑さを避ける

- ・扇風機やエアコン等で温度を調節 ・遮光カーテンを利用
- ・外出時には日傘や帽子を着用 ・天気の良い日は日陰の利用、こまめに休憩
- ・吸湿性、速乾性のある通気性のよい衣服を着用 ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす

・熱中症かなと思ったら

涼しい場所で休み、服を緩めて体を冷やします。自力で水分が摂れる場合は、経口補水液を飲むことをお勧めします。「めまい」「立ちくらみ」「生あくび」「大量の発汗」等がある時には迷わず経口補水液を飲みましょう（適切なミネラルと水分をとることが大事）。

※経口補水液を日常的に飲んでも熱中症予防にはなりません。日常的な水分は、水やお茶等を中心に飲むことが望ましいです。

イオン飲料などは糖分を多く含んでいるので、熱中症には「経口補水液」を摂取することが望ましいです。



・頭痛や吐き気、倦怠感・虚脱感等があり、自力で水分が取れない場合等は、迷わず医療機関を受診してください



・熱中症予防のため冷房設備（エアコン）のある公共施設を開放しています

熱中症警戒アラートが発表された際に、急な気温上昇から一時的な暑さをしのぐため、冷房機器を設置した施設を開放しています。外出時の休憩場所として、また、ご家庭での暑さ対策が難しい場合にご利用ください。

特に高齢者や小さなお子さんは熱中症リスクが高いため、危険な暑さを感じたら無理をせず、涼しい場所で過ごしましょう。

施設名	開放日	開放時間
白糠町役場	平日	8:30～17:00
白糠町温水プール	火曜～日曜（月曜が祝日の場合は翌日休館）	10:00～22:00
白糠町総合体育館	水曜～月曜（火曜が祝日の場合は翌日休館）	9:00～22:00
やまびこ会館	月曜～土曜	9:00～18:30（土曜と学校の夏休み期間中は8:00～18:00）
保健センター	平日	8:30～17:30
白糠振興センター	平日	8:30～17:45（利用時は商工会職員にお声かけください）
ウレシパチセ	火曜～日曜	10:00～18:00
庶路支所	平日	8:30～17:00
西庶路コミュニティセンター	火曜～日曜	9:00～17:00
庶路町民センター	火曜～日曜	9:00～17:00

※イベント・行事などをご利用できない場合がありますのでご了承ください。



第1回 適正体重を維持するために

食生活や生活習慣が多様化した現在では、過食や運動不足による「肥満」「メタボリックシンドローム」がある一方で、不健康なダイエットなどによる「やせ」も社会問題となっています。楽しく健康で生き生きと過ごすためには、適切な体重の認識と管理が大切です。



白糠町の現状

小・中学生における肥満の割合 18.7%（令和7年度）
40歳以上の特定健診受診者でBMIが25以上の人の割合

男性 44.3% 女性 38.0%
いずれも、国や北海道と比べて高値となっています

BMIが適正範囲内であっても腹囲が基準（男性85cm未満、女性90cm未満）を超えていたり、血圧や血糖等が高めであったり、体力や気力が以前より減ったと感じる方は、食事の内容や生活の質を見直すといえます

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
日本人の食事摂取基準(2025年版)での目標とする
BMIは 18歳～49歳 18.5～24.9
50歳～64歳 20.0～24.9
65歳以上 21.5～24.9
と設定されています



肥満に起因・関連する健康障害の主なもの

- 耐糖能障害（2型糖尿病等）
- 脂質異常症
- 高血圧
- 高尿酸血症・痛風
- 冠動脈疾患（狭心症・心筋梗塞等）
- 脳梗塞
- 非アルコール性脂肪性肝疾患など

これらは全て、血管の傷み（動脈硬化）を進行させます



減量の目標は現体重の

3～5%を落とすことで
血糖値などの検査数値が改善してきます

（例えば、体重70kgの人は2.1～3.5kgを3ヵ月で落とす）
また、このペースで落とすとリバウンドすることも少なくなります



いずれも体重を落とすことで改善することが期待できます



減量するには

- ・毎日同じくらいの時間に食事を食べる（夕食は遅くならないようにする）
 - ・1日3食食べて、主食（ごはん等）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品等）・副菜（野菜・海藻類など）をそろえたバランスの良い食事をする
 - ・菓子や糖分を含む飲料は控える
 - ・アルコールなどの嗜好品を見直す
 - ・自分にあった運動をする（白糠ウォーキング事業に登録することから始める...等）
- ※スマホなどのアプリを活用して食事や体重の記録をつけることも、減量の第一歩になると言われています

健診の申込、忘れていませんか？

受付締切の近い健診のご案内です

Web申込はこちら→



日程	会場	受付時間	受付締切
7月26日（日）	保健センター	6:30～10:00	7月12日（日）

申込：釧路がん検診センター（0154-37-3370）
役場健康子ども課健康推進係（2-2 1 7 1 内線 555）

受けられる内容

- 特定・後期・若年健診
 - がん検診（胃・肺・大腸・前立腺）
- 日曜日の健診は託児があります！
（事前申込が必要です）

