

健幸ウォーク in だて

市内の自然や歴史、文化にふれながら、楽しくウォーキングしましょう！

申込 右の二次元コード、または市役所や各総合支所などに設置されているチラシでお申し込みください。



申込

場所 伊達ふれあいセンター

問 健幸づくり課健幸企画係 ☎575-1153

日時 5月30日(土) 9時30分～
(受付：8時30分～)

参加費 無料

コース 以下から選んでお申し込みください。

[東コース] 伊達明神と馬の守り神
約6キロメートル (定員100人)

[西コース] だてな親子のまちなかウォーク
約3キロメートル (定員100人)



5月17日は「高血圧の日」

問 健幸づくり課地域保健係 ☎576-3736

健康相談を
随時受付中！

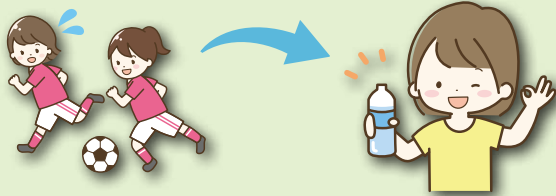


市HP

脳や心臓の病気は「高血圧」が主な要因です。約半数の人が該当するにも関わらず、自覚症状がないため受診に至らない人が多いのが現状です。

この機会に、血圧と塩分の関係を知り、塩分摂取量を意識しましょう！

塩と血圧の関係 塩分を摂ると血管が収縮し、水分を摂ると血液量が増えるため、血圧が上がります。



汗をかいたら塩分と水分を一緒に補給！

自分の体を知りましよう 毎年、市民健(検)診を受け、悪い数値は放置しないで早期受診しましょう。また、市内10カ所の公共施設に設置している自動血圧計で血圧管理を行いましょう。毎月17日は「**減塩の日**」。普段の生活での塩分の摂り方を見直してみませんか。

出前講座も実施 血圧や塩分などの講話や体験(塩味の味覚チェック)など、各地区の集会所などを会場に実施します。土日の実施も可能ですのでぜひご相談ください。

応援店も多数! 減塩啓発活動を応援してくれる「減塩推進応援店」も、現在市内40店舗に登録いただいています。



応援店

いきいきウォーキング



問 高齢福祉課元気づくり係 ☎575-1148

風 景を楽しみながら、気持ちよく体を動かしませんか? 距離は2~3kmです。

対 市内在住者 **¥** 無料 **申** 不要
持 タオル、飲み物、雨具(雨天時)

日時	集合場所
5/8 (金)	道の駅伊達の郷りょうぜん
5/23 (土) 9:30~10:30	おての里きてみ~な
6/15 (月)	霊山こどもの村

健康に暮らすための 医師の一言アドバイス

Doctor's Advice of Healthy Life

高齢者の熱中症対策

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しますので、エアコンを上手に使いましょう。のどが渇いていなくても、水分補給をしましょう。1日あたり1.2リットル(コップ約6杯)が目安です。マスク着用時は激しい運動は避け、野外で2メートル以上離れているときは、はずしましょう。



今月の担当

大木内科医院
おおき かつし
大木 厚 医師