

# いづか健幸ポイント新規参加者説明会(6月)

新規参加者を募集しています!参加費は無料です。

- 対象 20歳以上の飯塚市民で定期的にデータ送信ができる方  
※団体申請の場合は市外在住者可
- 日程 **A** 6月14日**土** 10:00~11:00  
**B** 6月16日**月** 14:00~15:00
- 会場 **A** 穂波交流センター 大ホール(秋松408)  
**B** 市役所本庁2階 多目的ホール(新立岩5-5)
- 定員 各40名
- 申込 6月13日**金**までに健幸保健課へ電話でお申込みください。



飯塚市公式ホームページ  
~いづか健幸ポイント~



14日**土**は健幸ポイント  
説明会と健幸づくり講座を  
同日に行います!!

## 健幸づくり講座

熱中症予防や栄養についての講話と自宅でできる体操を紹介します。  
参加費は無料です。ぜひご参加ください!

- 日程 **A** 6月14日**土** 11:30~12:45  
**B** 6月20日**金** 11:00~12:15/13:30~14:45
- 会場 **A** 穂波交流センター 大ホール(秋松408)  
**B** 市役所本庁2階 多目的ホール(新立岩5-5)
- 定員 各40名
- 内容  
・熱中症予防についての講話 …大塚製薬(株)  
・プチ体操 …飯塚市運動指導員  
・栄養についての講話 …飯塚市管理栄養士
- 申込 6月13日**金**までに健幸保健課へ電話でお申込みください。



昨年度の様子

## 暑熱順化とは



熱中症予防についてご紹介します。

高温環境に少しずつ体を慣らしていくことで、暑さに強い体を作る適応反応のことです。  
これを意識して行うことで、夏の暑さや熱中症のリスクを減らすことができます。



## ★暑熱順化の方法

気温が高くなる前に運動や入浴をすることで、汗をかいて体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。毎日継続的に少しずつ暑い環境で体を動かすのがポイントです。

- 適度な運動をする(15~30分程度) ⇒ ウォーキング、ジョギング、ストレッチ、軽めの筋トレなど
- お風呂で体を慣らす ⇒ 2日に一度、湯船に10~15分浸かることで、汗をかく練習になる
- 水分をこまめに補給する ⇒ 脱水予防に!塩分摂取も適切に

※個人の体調やその日の気温などに合わせて無理のない範囲で行ってください。

問合せ・申込先 健幸保健課 健幸都市係 (☎0948-96-8614)

## 健幸プラザからのお知らせ

健幸プラザの健幸運動教室が絶賛開催中です。  
みんなで楽しく体を動かしましょう!

【申込方法】 健幸プラザへ電話でお申込みください  
(☎0948-24-2057)

【日程表】 右の二次元コードから  
ご覧いただけます



ヨガ、ダンス、フィットネス  
など楽しい教室が  
いっぱいあるよ!