保　健　だ　よ　り

▶健康課（はつらつセンター内）（☎63・2112）▶母子健康支援センターはつらつ（☎63・5121）
▶新地域振興課（☎75・3110）▶揖地域振興課（☎72・6336）▶御地域振興課（☎322・3496）

夏バテに気をつけよう！

暑い日が続く夏には、疲れがとれない、食欲がわかないなど、さまざまな体の不調が起こることがあります。この状態が「夏バテ」といわれるもので、下記のような症状があります。

夏バテの症状

- □体がだるい　□やる気が出ない　□頭痛、めまい
- □食欲が出ない　□イライラする
- □不眠　□下痢・便秘

【夏バテ予防のポイント】

夏バテ対策をしっかり行い、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

❶ 室内環境を調整しましょう

夏バテが起こる理由は、冷房の効いた室内と暑い屋外との大きな温度差により自律神経の調節機能が乱れることにあります。室内を冷やしすぎないようにし、室温が27～28℃くらいになるように調整しましょう。

❷ 栄養バランスのとれた食事を心がけましょう

疲れた体を回復させるビタミンB1（豚肉、ウナギ等）やビタミンC（トマト等の夏野菜、果物）を取り入れましょう。また、レモンや酢などの酸味、香辛料も食欲増進につながります。

冷たいものの食べ過ぎは胃腸の冷えにつながるため、温かいものもバランスよく取り入れることが大切です。

また、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を行いましょう。

❸ 質の良い睡眠を確保しましょう

睡眠は疲労回復や自律神経を整える上では欠かせません。十分な睡眠時間を確保し、寝苦しい場合は、接触冷感等の夏用寝具を取り入れてみましょう。

お酒との付き合い方、見直してみませんか

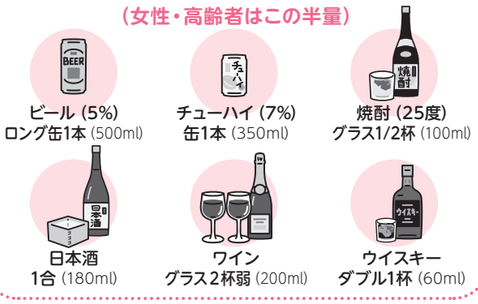
コロナ禍で、生活様式や働き方の変化によりストレスや疲れがたまって飲酒量が増えていませんか？気晴らしのためについつい飲み過ぎてしまわないように「適度な飲酒量」を心がけ、お酒とうまく付き合っていきましょう。

「適度な飲酒量」ってどれくらい？

節度ある適度な飲酒量は、純アルコール量で1日当たり20g程度です。しかし、アルコールの吸収や分解速度は年齢や体格等によって異なるため、女性や高齢者はこの半量程度が適当と考えられています。

1日の飲酒量（純アルコール20g）の目安

（女性・高齢者はこの半量）



教室・相談のご案内（事前予約必要）

自主トレーニング講習会

講習会を受講された方は、トレーニング機器が利用できます。

対象者　40歳以上の市民（医師から運動を制限されず、介護保険認定を受けていない方）
受講料　500円　申込先　新宮総合支所地域振興課

利用者の声

「体を動かすと気分がスッキリして、夜もよく眠れます」等、多数良いご意見を頂いております。

日　時	場　所
9/14（水）9：15～11：45	新宮総合支所

プレママサロン（妊婦のつどい）

妊婦が集い、交流するサロンです。

対象者　妊婦（お子様連れの参加可能）
参加費　無料
持参物　母子健康手帳、お茶等、マスク
申込先　母子健康支援センターはつらつ

開催日	時間・場所	内　容
8/17（水） 9/14（水）	10：00～11：30 （受付9：45～） はつらつセンター	●ミニ講座 （出産準備・呼吸法等） ●フリートーク ●気軽に相談コーナー

健康相談

妊娠・子育てから生活習慣病予防まで幅広く健康相談を行っています。

とき　平日（月～金）9:00～17:00
ところ　健康課

播磨姫路小児救急医療電話相談

電話番号　079・292・4874
相談時間　毎夜間　20:00～24:00
休日昼間　9:00～18:00
（日・祝・8月15日・12月31日～1月3日）

催し

播州段文音頭大会

播州各地で謡い踊り継がれてきた播州段文音頭の保存会や段文音頭教室の受講生たちが一堂に集い、日頃の練習の成果を披露して交流を深めます。

今年は、3年ぶりに一般参加を呼びかけて開催する予定です。

とき　8月27日（土）14時～16時（予定）
ところ　西播磨文化会館講堂
参加費　無料
定員　30名
※要事前申し込み
申込・問い合わせ先　西播磨文化会館（☎75・3663）

兵庫デスティネーションキャンペーン（兵庫DC）開催

JRグループ6社と地元自治体、観光事業者等が一体となって全国から誘客を図る大型観光キャンペーン、兵庫デスティネーションキャンペーンが、令和5年夏季（7月～9月）に、14年ぶりに兵庫県で開催されます。

それに先駆けて、令和4年7月から9月までの間、兵庫DCプレキャンペーン（兵庫プレDC）が「兵庫テロワール旅―私の感動、その先へ。―」をキャッチコピーとして開催されます。

西播磨地域では、兵庫プレDC期間に併せて、夏のカキを使った特別会席や電動アシスト付きマウンテンバイク（E-BIKE）で楽しむアウトドア、「鬼滅の刃」で人気の侍、刀をテーマにした体験プログラムを実施します。

▼西播磨県民局地域づくり課（☎0791・58・2144）

清らかな水のさと「西播磨」をめぐるスマホDEドライブスタンプラリーの実施

兵庫プレDCの一環として、西播磨の水にまつわる観光スポットを巡るデジタルスタンプラリーを実施中です。

目的地で、二次元コード、GPS、コード入力等により、スタンプを獲得し、抽選により獲得数に応じた特産品をお届けします。

自然・アクティビティ・体験、歴史・文化、食、温泉・宿泊等、西播磨地域ならではの多様なスポットをご用意しています。

また、西播磨の水にまつわるスポットを掲載した観光マップも作成しましたので、ぜひご利用ください！

実施期間　9月30日（金）まで

※詳しくは、こちらをご覧ください。⇩

▼西播磨県民局地域づくり課（☎0791・58・2132）

募集

「播磨西青い鳥学級（赤穂教室）」生徒募集

対象者　西播磨地域在住の視覚障がい者（義務教育修了年齢以上）
とき・内容
◇8月26日（金）
開級式、生活教養講座・交流音楽講座
◇10月7日（金）
実用生活講座・実用講座
◇11月4日（金）
学外教養研修・体験研修
◇11月25日（金）
教養講座・健康講座、閉級式

※各日とも
午前の部　10時～12時
午後の部　13時～15時

ところ　赤穂市中央公民館他
参加費　無料（ただし、講座内容により材料費、弁当代等は実費徴収します）
定員　40名（定員になり次第締め切り）
申込・問い合わせ先　中央公民館（産業振興センター内）（☎62・0959、Fax62・9430）

「楽・得　介護塾」参加者募集

介護の方法や介護予防、介護者の健康づくりなどについての知識・技術を習得するための教室です。

参加希望の方は、左記のセンターへお申し込みください。

対象者　介護している方、介護に関心のある方

西はりまグリーンホームケアセンター（☎63・3101）

とき　9月3日（土）10時～11時30分
ところ　西はりまグリーンホームケアセンター2階会議室（誉田町福田780・1）
内容　腸の健康が元気の源　便秘・下痢を改善する食事について

揖保川在宅介護支援センター（☎72・6600）

とき　9月21日（水）10時～11時30分
ところ　揖保川総合支所4階ふれあいホール
内容　暮らしにアロマを！～アロマテラピーの楽しみ方～

ジュネスしんぐ在宅介護支援センター（☎75・5228）

とき　9月24日（土）14時～15時
ところ　新宮公民館第6研修室
内容　健康な生活を送るために～運動＋食事＝体力UP～

くわのみ園在宅介護支援センター（☎61・9002）

とき　9月29日（木）14時～15時30分
ところ　ふらっとねす祇園1階喫茶コーナー（龍野町北龍野383・1）
内容　たつの市民病院出前講座（感染予防対策講座）

御津在宅介護支援センター（☎324・0767）

とき　9月29日（木）10時～11時
ところ　御津やすらぎ福祉会館
内容　多肉植物で癒やされましょう