



保健推進委員をご存知ですか？

保健推進委員は、少子高齢化が進む中で赤ちゃんから高齢者まで、みんなが健康で過ごせるように地域で関心のある健康についての正しい知識を普及したり、病気を早期発見するための健診(検診)をすすめたりなど住民ひとりひとりに声かけを行い「だれもが健康なまちづくり」を推進するために活動しています。現在、国見町・国東町・武蔵町で各行政区ごとに1名ずつ90名の保健推進委員の方々が活動しています。

また、今年度新たに保健推進委員活動をより良いものとするため、委員の方から代表者を選出し、『保健推進委員代表者会議』を開催することになりました。

第1回 保健推進委員代表者会議が開催されました

平成20年5月に開催された「国東市保健推進委員研修会」において選出された、代表者8名の方に集まって頂き平成20年6月18日に「第1回 保健推進委員代表者会議」を開催しました。

代表者会議ではグループでの話し合い等を行い、今の思いや今後の取り組みなどについて話し合いました。各代表者の方より“健康について知るための勉強会が必要”“地域の色々な組織と協力していく必要がある”等様々な意見が出され、今後の取り組みについて考える事ができました。



【役員の方を紹介します】(敬称略)

| | | |
|-----|-------|-------|
| 会 長 | 馬場久美子 | (国東町) |
| 副会長 | 藤本 節子 | (国見町) |
| 副会長 | 古田 春喜 | (武蔵町) |
| 委 員 | 大末フミコ | (国見町) |
| 委 員 | 高木 初美 | (武蔵町) |
| 委 員 | 福田 豊子 | (国東町) |
| 委 員 | 宮永ミヨシ | (国東町) |
| 委 員 | 安松マサ子 | (国東町) |

国東市では平成19年度に『国東市健康づくり計画』を策定しました。今年度はその計画の実践をしていく年になります。各種団体の方々と協力しながら健康づくりを進めていきたいと考えています。

夏の健康ワンポイントアドバイス

熱中症を予防しよう!

熱中症は高温・高熱にさらされたり、激しい運動などを行った時にみられる様々な体の不調の総称です。頭痛・吐き気・めまい等の症状や重症例では意識障害がみられ、場合によっては死に至る時もあります。また、熱中症の発症は、7~8月、午前10時~午後4時の間(厚生労働省統計)が多くなっています。

<予防のポイント>

- ・こまめに水分をとりましょう。寝る前、起きた時の水分補給も忘れずに。
- ・食事は毎食摂り、睡眠は十分とりましょう。
- ・炎天下や暑い場所での外出や運動、作業はできるだけ避けましょう。
- ・外出時は帽子をかぶる、日傘をさす、吸湿性・通気性のよい衣服を選びましょう。
- ・アルコールでの水分補給は逆効果です。
- ・体調不良は熱中症になりやすくなります。無理をしないようにしましょう。



家の中にいても、熱中症は発生しています。乳幼児や高齢者は特に、部屋の風通しをよくする、水分補給をする等注意しましょう。