

## 保健センターだより 水分補給のポイント

### こまめな水分補給を ～水分補給のタイミング～

- ・のどが渇く前や、暑いところに出る前に、水分補給をしましょう。
- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- ・外出の時には飲み物を持参しましょう。



### こんなときに水分を捕ろう

朝、起きたとき

毎食後

外出前

運動前

お風呂に入る前

寝る前

普段は水やお茶でよい！



夜間も水分補給を！

#### たくさん汗をかいた時



スポーツドリンクや梅干し入りの番茶など、少量の塩分も一緒にとりましょう。

#### 糖分を含んだ飲料は注意！

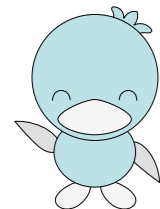


糖分のとりすぎは肥満、糖尿病、脂質異常症（特に中性脂肪）、虫歯や歯周病などになりやすくなります。

#### アルコールは×



アルコールを体内で分解するために、吸収した以上の水分が失われてしまいます。



#### 夏は汗をかくから塩分をとったほうがよいは間違い！

大量の汗をかいた時には水分補給が大切です。スポーツドリンク程度の塩分を含んだ飲み物で水分補給をすれば大丈夫！

問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855

## 参加者募集

# 食べて健幸 楽習会

賢く食べる

楽しく学ぶ

元気に動く

自分のカラダは自分の食べたものでできています！  
毎日、食べる食事について楽しく学習しましょう。

- ・減塩しているつもりでも、実際に減塩できていますか？
- ・1食分の野菜の量は足りていますか？
- ・自分の食事の適量は？

- ★1日にどのくらい塩分を摂っているかがわかる尿検査を実施します。
- ★調理実習で作って、食べてみましょう。



スケジュール	開催日	時間	内容	場所
検査①	9月12日(木)	午前8時30分～正午	尿検査提出	保健センター
講座	9月26日(木)	午前10時～正午	栄養講座	コミュニティセンター大ホール
実習①	10月17日(木)	午前10時～正午	調理実習	コミュニティセンター調理室
検査②	10月31日(木)	午前8時30分～正午	尿検査提出	保健センター
実習②	11月18日(月)	午前10時～正午	調理実習	コミュニティセンター調理室

- 【対象者】 20歳以上の町民
- 【定員】 30名（全日程参加可能なかた優先）
- 【参加費】 無料
- 【申込期間】 8月5日(月)～30日(金)
- 【申込方法】 電話または直接窓口にてお申し込みください。（先着順）
- 【その他】 ミミリン健幸ポイント事業の対象事業です。

※第2クールは12月からを予定しています。  
詳細は広報でお知らせします。

全日程参加すると500ポイント、改善するとボーナスポイントがつきます。

申込み・問合せ＝保健センター 健康増進係 ☎76-2855

TV中継&  
観覧者急募！

## テレビ埼玉「情報番組マチコミ」が 美里町にやってくる！

8月9日(金) 午後4時30分～5時45分



### ■遺跡の森総合グラウンド

(雨天時 コミュニティセンター内)

テレ玉40周年企画と題して、「情報番組マチコミ」の人気コーナー『ご当地中継63』が美里町にやってきます。テレビ埼玉と美里町が共同で町の魅力を全力でPRします。

当日は現地で自由に観覧できます！ 申込み不要です！ 家族や友人を誘って、遺跡の森総合公園にお越しください！ 途中入退場も自由です。

問合せ＝総合政策課 秘書広報職員係 ☎76-1114

#### 【放送内容】

テレビ埼玉(地上デジタル3ch)「情報番組マチコミ」内『ご当地中継63』コーナーで美里町を紹介

#### 【出演】

堀口文宏さん(あさりど)、荒木優里さん(テレビ埼玉アナウンサー)ほか

#### 【一般のかたの観覧について】

当日は無料で観覧できます。申込や受付は不要。途中入退場も自由です。

※観覧する際は熱中症予防(水分補給など)を心がけてください。

☎048-830-3599

✉a3590-06@pref.saitama.lg.jp

疾病対策課

【申込み・問合せ】 埼玉県保健医療部

1ブースの相談は45分が目安です。

【その他】 看護師、医療ソーシャルワーカー、両立支援促進員、がん経験者の相談ブースがあります。

【申込み・問合せ】 埼玉県保健医療部

1ブースの相談は45分が目安です。

【申込み・問合せ】 埼玉県保健医療部

1ブースの相談は45分が目安です。

【申込み・問合せ】 埼玉県保健医療部

1ブースの相談は45分が目安です。

【申込み・問合せ】 埼玉県保健医療部

1ブースの相談は45分が目安です。

【申込み・問合せ】 埼玉県保健医療部

1ブースの相談は45分が目安です。

【申込み・問合せ】 埼玉県保健医療部

1ブースの相談は45分が目安です。

【申込み・問合せ】 埼玉県保健医療部

1ブースの相談は45分が目安です。

【申込み・問合せ】 埼玉県保健医療部

1ブースの相談は45分が目安です。

【申込み・問合せ】 埼玉県保健医療部

1ブースの相談は45分が目安です。

【申込み・問合せ】 埼玉県保健医療部

1ブースの相談は45分が目安です。

【申込み・問合せ】 埼玉県保健医療部

1ブースの相談は45分が目安です。



埼玉県HP  
QRコード

働き続けるための  
「がんワンストップ相談」

【対象者】 県内在住または在勤する就労中のがん患者のかた(休職中のかたも含む)

【場所】 埼玉県男女共同参画推進センター(With Youさいたま)

【相談日】 8月5日(月)・27日(火)、9月9日(月)・25日(水)、10月7日(月)・29日(火)

※11月以降の相談日は、ホームページでご確認ください。

【相談時間】 午後6時15分～8時30分

【相談料】 無料

【申込方法】 電話かメールにて事前にお申し込みください。

予約時にお聞きする事項は県ホームページにてご確認ください。

【その他】 看護師、医療ソーシャルワーカー、両立支援促進員、がん経験者の相談ブースがあります。

1ブースの相談は45分が目安です。

【申込み・問合せ】 埼玉県保健医療部