

平成30年度 第2回 健康づくりウォーキング大会のご案内

～尾西地区 歴史と文化を巡る～

ID 1004911

日 時 9月15日(土) 午前9時(受付8時30分～)
(雨天決行。ただし警報が出た場合は中止。)

距 離 約 5.8km

参 加 費 無料

集 合 場 所 一宮市役所尾西庁舎 東側駐車場
(東五城字備前12)

主 催 一宮市健康づくりサポーター協議会

申 込 込 み 当日集合場所で受付

問 合 せ 加納まで ☎0586-44-0280 (平日午前9時～午後5時)

※駐車場には限りがありますのでご承知おきください。
※平成30年度はウォーキング大会を4回開催します。(以降は11月、3月を予定しています。)
※全4回完歩の方には完歩賞、3回完歩の方には達成賞を差し上げます。



ゲートキーパー養成研修会

「あなたの周りに悩んでいる人はいませんか？」

あなたも今日からゲートキーパー

ゲートキーパーとは「命の門番」のことで、自殺しようとしている人のサインにいち早く気づいて、適切な対応ができる人のことをいいます。

ゲートキーパーは専門家でなくても、誰もがなれます。

あなたも、大切な命を支えるゲートキーパーとして、できることから始めてみましょう!

日 時 8月24日(金) 午後2時～4時(受付1時45分～2時)

と ころ 尾西庁舎6階大ホール

対 象 者 一宮市民

申 込 込 み 7月2日(月) から西保健センター(☎63-4833)で受付

定 員 30名(定員になり次第しめきり)

講 師 南山大学法学部 講師 森山花鈴氏

熱中症は予防が大切です

熱中症は炎天下ではもちろん、直射日光のあたらない室内でも多く発生します。また、突然気温が上がった日や梅雨明け後の蒸し暑い日など、体がまだ暑さに慣れていない時期にも起こりやすくなります。

熱中症の予防法

涼しい服装



衣服は通気性のよい生地、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材がよいでしょう。

日陰を利用



日陰を選び直射日光を避けましょう。体感温度は木陰の方が7℃程度低くなります。

こまめに水分・塩分を補給



のどが渇く前、暑いところに入る前から水分を補給しておくことが大切です。

〈参照：環境省熱中症予防情報サイト 熱中症～ご存じですか?予防・対処法～〉