

# 第2回 一宮市健康づくりウォーキング大会のご案内

～大和町の名所と妙興寺を訪ねて～

ID 1004911

**日時** 9月29日(日) 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5.3km

**集合場所** 一宮地方総合卸売市場  
(大和町氏永字仲林140番地1)

**参加費** 無料

**主催** 一宮市健康づくりサポーター協議会

**申し込み** 当日集合場所で受付

**問い合わせ** 中村まで ☎080-4960-8222 (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。

※今年度はウォーキング大会を4回開催します。(以降は11月、2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上げます。

一宮市健康づくりサポーター養成講座を受講して、健康づくりサポーターとして私たちと一緒に活動しませんか

## 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27日(火) 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** 一宮市民

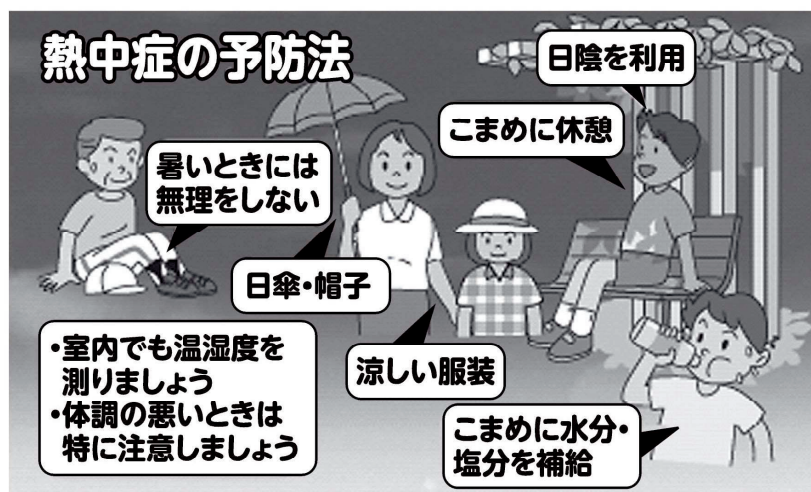
**申し込み** 7月1日(月)から西保健センター(☎63-4833)で受付

**定員** 30名(定員になり次第しめきり)

**講師** 南山大学法学部 准教授 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。



### ・こんな日は熱中症に注意

気温が高い 湿度が高い  
風が弱い 急に暑くなった

### ・こんな人は特に注意

高齢者・幼児 体調の悪い人  
持病のある人 肥満の人  
暑さに慣れていない人

(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～)