



夏の疲れをリセット

次の項目にいくつ当てはまりますか？

- ☐ 朝起きてても疲れが取れない
- ☐ 食欲がない、または食事がかたよっている
- ☐ 冷たい飲み物や食べ物をとりすぎている
- ☐ 夜、寝つきが悪い、または眠りが浅い
- ☐ エアコンの聞いた部屋に長時間いる
- ☐ 体がだるく、やる気が出ない
- ☐ 肩こりや頭痛を感じる事が増えた
- ☐ 水分補給を忘れることがある
- ☐ 軽い運動やストレッチをする機会が少ない
- ☐ 便秘や下痢など、お腹の調子が不安定である

健康状態の
目安として
ご活用
ください

0~2個

良好です。この調子で生活習慣を続けましょう。

3~5個

夏の疲れがたまり始めているかもしれません。睡眠・食事・水分補給を見直しましょう。

6個以上

夏バテの可能性があります。無理をせず、十分な休養と栄養補給を心がけましょう。症状が続く場合は医療機関への相談も検討してください。

※e-ヘルスネット(厚生労働省)



健康

かわら版

第 77 号



2026/9/1 by 健康委員

歯の健診月

川口祐輔 田頭智子

久保田貴美子



あかいけさんの

夏バテ回復

豚しゃぶノーマン



疲労回復におすすめ
タンパク質たっぷり

だしは鯉節を丸ごと使用
鯉の風味がすごい



豚肉のビタミンB1で
疲労回復



ねぎや卵を添えて
タンパク質も補給



SDGsとくみ



- 8 働きがいも経済成長も
- 11 住み続けられるまちづくりを
- 17 パートナリシップで目標を達成しよう



お見事!

- 「まちの駅」認定を通じ地域交流の場づくりと持続可能なまちづくりに貢献しています。
- 人と人との交流を育み、地域の魅力を発信し安心して過ごせる環境づくりに、取り組んでいます。

睡眠の質を上げる3つのポイント

1. 起きる時間を毎日そろえる
休日も大きくずらすと体内時計を整える
2. 寝る前1時間はリラックスする
スマホ・仕事・激しい運動を控え、照明を少し暗めに。入浴もおすすです
3. 朝に太陽の光を浴びる
起きたらカーテンを開けてでれば外で光を浴びる
夜に自然と眠くなりやすくなります

ワンポイントアドバイス

豆腐・納豆・味噌などの大豆製品、チーズ・牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、玄米や白米などの穀類など積極的に摂りましょう

※厚生労働省:睡眠ガイド

まだまだ続く

熱中症

熱中症は体の中の深部体温が上がりすぎて、体温調節がうまく出来なくなった状態です。

具体的には

- 暑い感情や運動で体内に熱がたまる
- 汗をかいても体を十分に冷やせなくなる
- 体の中心部(内臓や脳)の温度が上昇する
- 脳や心臓、肝臓などの働きに影響がでる

そのため

めまい、吐き気、頭痛、強いだるさ意識がぼんやりする
涼しい場所へ移動する
首、脇の下、足の付け根を保冷剤やタオルで冷やす
水分と塩分を補給する

がんを防ぐための5+1(国立研究センター)

- 1 たばこを吸わない・受動喫煙を避ける
- 2 飲酒をほかえる
- 3 食生活を整える
 - ・減塩する
 - ・野菜・果物不足にならないようにする
 - ・熱い飲み物食べ物は冷ましてから食べる
- 4 日常生活を活動的に過ごす
- 5 適正体重を維持する
- 6 感染症の予防(肝炎ウイルス、HPVなど)を行う

注意



がん検診の重要性に注目
生活習慣だけでなく早期発見も非常に大事です
定期的ながん検診もうけましょう

Let's try

2人で声を掛け合いながら無理なく楽しくヨガ体操



- お互いにポーズを補助できる
- コミュニケーションが増える
- ストレス解消・気分転換
- 体の硬さを気にせずできる
- 運動不足の解消になる
- 男性も参加しやすい健康活動になる
- 筋力+柔軟性を鍛えられる
- ペアヨガならではの楽しさがある
- 仕事以外の一面を知るきっかけになる

