

# 【健康福祉だより】

## ①もっと元気になる講座

日時：令和6年7月23日(火) 午後1:30~2:30

会場：最上町健康センター視聴覚室

講師：山形大学医学部附属病院 研修医 もり はるのり 森 知倫 氏

※今年度から当日の資料配布はありません。

※申し込み不要ですので、皆様奮ってご参加ください。

## ②もの忘れ相談<sup>そうだん</sup>

ご自身やご家族のことで「最近もの忘れが多くなった」、「元気がなくなり、ぼんやりしていることが多くなった」など気になることはありませんか？もの忘れ相談を利用して、不安の軽減や早期発見・早期受診につなげてみませんか？

日時：令和6年8月6日（火）

時間：午前9時～11時

会場：最上町健康センター

対象者：もの忘れが心配な方やそのご家族

内容：保健師等による個別相談（予約が必要です）

※その他、ご連絡いただければ別日での相談や訪問対応いたします。

<申込み・事業に関する問い合わせ先>

最上町健康福祉課 ☎43-3117

裏面もご覧ください⇒

だれにでも  
起こりうる

# 熱中症

を

県民  
みんなで

## 予防しよう!

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

### 水分補給と暑さ対策

のどが渇いていなくても  
こまめな水分補給

1時間ごとに  
コップ1杯が  
目安です



たくさん汗をかいたときは  
塩分も忘れずに

屋外では日傘や帽子を  
使い、涼しい服装に



室内ではエアコンを  
使い、適切な室温に

### 高齢者は 特に注意が必要です

- 1 体内の水分が不足しがちです
- 2 暑さに対する感覚機能が低下しています
- 3 暑さに対する体の調節機能が低下します

#### ●山形県内の熱中症による 救急搬送の状況 (過去5年)

約6割は  
65歳以上の高齢者

発生場所のうち  
約半数は  
住居内で熱中症に



山形県 HP

山形県ホームページ「熱中症に注意しましょう!!」

熱中症警戒アラートのメール配信サービス(無料)がご利用いただけます。  
詳細については、右の二次元コードからご覧ください。



熱中症予防情報サイト