

☀️

夏バテしてませんか？

最近、「疲れが取れない」「食欲がない」
という不調はありませんか？
その症状、「夏バテ」かもしれません。
ボクと一緒にチェックしよう！

にしきょう

あなたは何個当てはまる？

夏バテしやすい生活習慣をチェック！

☐①冷たい食べ物や飲み物をたくさん取ってしまう

☐③夜は寝苦しくて、眠れないことがある

☐②食事はいろいろなものを取らず、単品で済ませてしまう

☐④1日中座りっぱなしで運動習慣がない

※本チェックはあくまでも目安としてお考えください。

にしきょう

1つでも当てはまった方は、夏バテのリスクあり！
以下の3つのポイントに気を付け、夏バテのリスクを減らしながら、暑い夏を元気に過ごしましょう！

①②に当てはまった方は

✓ **栄養バランスの良い食事**を心がけましょう

暑くなると、麺類などの食べやすいものに偏りがちになってしま
います。
良質なたんぱく質やビタミンなどが豊富な食材をプラス1品し、
しっかりと栄養を摂りましょう。

タンパク質 (例)

ビタミン類 (例)

③に当てはまった方は

✓ **規則正しい生活リズム・十分な睡眠**を心がけましょう

夏バテと関係が深い自律神経を整えるために、十分な
睡眠を取り、規則正しい生活リズムを整えましょう。

にしきょう

④に当てはまった方は

✓ **適度な運動**を心がけましょう

ウォーキングなど、軽く汗ばむ程度の運動で血行を良く
しましょう。普段の生活にプラス1,000歩！

プラスせんぼ
+1000歩

暑い夏にピッタリ！涼しい場所で参加できる！
イベントをご紹介します

⚠️運動する際は、熱中症にお気を付けください。
・暑さを避けましょう ・涼しい服装を心がけ、日傘や帽子を活用しましょう
・のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう
・暑さに備えた体づくりを心がけましょう

食育セミナー「親子で作ろう！食べよう！
～夏の旬野菜クッキング～」

食べ物や体のことを、親子で学んでいただける教室です。夏に
旬を迎える野菜をたっぷり使ったクッキングを、一緒に
楽しみましょう！

時8月6日(水) 10時～12時半
所支所1階栄養実習室(受付1階3番窓口)
内講話「からだをつくる食べもののお話」
講師：管理栄養士
調理実習「夏野菜たっぷりクッキング」
対区内在住の小学1～3年生と保護者(先着9組)
¥1組1,000円
要エプロン、三角巾、マスク、手ふきタオル、上履き(子どものみ)
申7月22日(火)～8月4日(月)に電話または問窓口にて
(受付9～17時)

にしきょう

竹エクササイズin洛西 区役所では9月に実施予定！

時8月20日(水) 10時～11時半(受付9時45分～)
所支所2階大会議室
対医師から運動制限を受けていない18歳以上の区民
要動きやすい服装、飲み物、タオル
申8月6日(水)～(先着30名) ⚠️グループでの申し込み不可

にしきょう

はじめよう！ウォーキングのための筋トレ教室

時8月5日(火) 10時～11時半(受付9時45分～)
所支所2階大会議室
対医師から運動制限、要介護・要支援認定を受けていない40歳以上の区民
要動きやすい服装、飲み物、タオル
申7月29日(火) 9時～(先着30名) ⚠️グループでの申し込み不可

問支保健康長寿推進課 (☎332-8140)

“暑さをしのぐ場”として区役所・支所をご利用ください

10月22日(水)まで、区役所西庁舎1階待合ロビー・東庁舎1階区民交流ロビー、支所1階ロビー・区民交流スペース等を
「指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)」に指定しています。ぜひ、ご活用ください。

時…日時、時期	所…場所	対…対象	内…内容	定…定員	¥…費用	要…必要な物	申…申し込み	問…問い合わせ	⚠️…注意
区保	区役所保健福祉センター	支保	支所保健福祉センター						特に記載のないものについては、事前申込不要、料金無料