

# とつか保活通信



～第4号～



令和7年12月発行

戸塚区 保健活動推進員

検索

発行：戸塚区保健活動推進員会事務局  
(戸塚区役所福祉保健課健康づくり係)  
電話：045-866-8426 FAX:045-865-3963

保健活動推進員会から  
保健活動推進員（保活）の活動や  
健康に関する知識を発信します♪



## ヒートショックに注意！！

12月に入り、いよいよ冬本番です。

この時期心配なのが「ヒートショック」です。暖かい部屋から寒い部屋への移動など、温度の急な変化によって血圧が上がったり下がったりすることで、体がダメージを受けることを指します。血圧の変動は、心臓や血管に負担がかかるため、**心筋梗塞や脳卒中につながる可能性**があり危険です。

高齢者は血圧の変化を起こしやすいといわれており、特に入浴時の事故に注意が必要です。

### 入浴時ヒートショックを防ぐポイント💡

急な温度変化を防ぐ！

- 1 湯はり時に浴室を暖める
- 2 脱衣室も暖めておく
- 3 湯温設定は41度以下に
- 4 入浴時、家族に一言かける
- 5 入浴前に水分を摂る
- 6 かけ湯をしてから入る
- 7 お湯に浸かるのは10分以内



## 感染症を防ごう！

指の間、手のしわ、爪、手首も洗うのが 手洗いのポイント！



インフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行しています。手洗い・うがいといった基本的な対策や咳エチケット、部屋の喚起などを心がけましょう。また十分な休養、バランスの良い食事での抵抗力を高めておきましょう。

戸塚区ホームページに掲載されている食品衛生アニメーションの中の1つ「手洗いをした後の手に残った細菌を培養してみた」という動画の中で、正しい手洗いの仕方が紹介されています。

戸塚区 食品衛生アニメーション

で検索！

裏面につづく

## 健康まつりで健康チェックを行いました！



11月3日の戸塚ふれあい区民まつりと同時に開催された戸塚健康まつりに、保健活動推進員も参加し健康チェックを行いました。ここ数年は、**血管年齢測定**と**脳年齢測定**を実施しています。脳年齢測定は画面に表示される数字を順番にタッチして、脳の認知機能を測定するというもので、人気の測定のため、整理券を配布して行っています。今年もたくさんの方に測定に参加していただきました。測定された皆さんの日頃の生活を見直すきっかけになればと考えています。



← 脳年齢測定の様子  
画面をタッチ

血管年齢測定の様子 →  
たくさんの方に参加  
いただきました！



## 睡眠の大切さを学びました！

11月25日、関内ホールで保健活動推進員の全体研修会が開催されました。研修会では、南区、旭区、栄区から活動事例が発表され、それぞれ地域に根差した活動を工夫をこらして行っている様子に、刺激を受けました。後半は、睡眠についての講演が行われました。

人は年齢を重ねると、眠りをうながすホルモンが減ってしまうそうです。

睡眠が不足すると・・・**疲れやすくなったり、作業ミスが増える、感染症にかかるリスクが高まる**

睡眠不足が続くと・・・**糖尿病や高血圧のリスクが高まり心血管疾患につながる恐れがある、死亡リスクが高まる**

睡眠時間の目安となっている6～8時間の睡眠を確保するためには

**日の光を浴びる、適度な運動をする、寝る前にゲームやスマホをしない、腹式呼吸・ストレッチなどを行う** ことが有効とのことでした。  
皆さんもぜひ日常生活に取り入れてみましょう！