



# 健康づくりニュース



## 第 37号

(令和7年度第2号)

令和7年7月11日

発行：京都府丹後保健所

〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855

TEL: 0772-62-4312 FAX: 0772-62-4368



## 夏を元気に!! 熱中症対策を



今年の6月は、まるで真夏のような暑さが続きましたね。  
7月に入り、さらに気温が高くなる日が予想されます。熱中症は、気づかないうちに体に負担をかけてしまうこともあります。

### 水分・ほどよい塩分の補給を

こまめに水分をとろう。  
特にたくさん汗をかいた時は塩分も忘れず補給しよう。

### 涼しい場所で過ごそう

ガマンは禁物!  
クーラーをつけたり衣服を工夫したり、上手に暑さを調整しよう。

### 休憩をこまめにとろう 周りの人へも声かけを

暑い環境で活動をするときは、こまめな休憩をとり、無理をしないようにしましょう。

## 暑さに負けない体づくり ~夏野菜を食べよう~

暑い時期に旬を迎える**夏野菜**。  
旬の野菜は美味しくて栄養価も豊富です。また、**夏野菜**は水分を多く含む野菜が多く、この時期にピッタリな食材です。  
普段の食事に**夏野菜**を追加して、  
体も心も元気に夏を乗り切ろう!

### オクラ

鮮やかな緑色でツヤのあるものが良い。  
ヘタの切り口が変色していないものが新鮮。



### トマト

色むらがなく真っ赤に熟しているもののほど栄養価が高い。



### キュウリ

色むらがなく濃い緑色が良い。  
いぼいぼがピンと張っているものが新鮮。



### ナス

黒紫色が美しく、ハリ・ツヤがあると良い。  
ヘタが黒いもの◎  
トゲが固いのは新鮮な証拠!



## 認知症コラム④ 「認知症カフェ、知っていますか？」



正式には「初期認知症対応型カフェ」と言い、管内には現在、27カ所設置されています。  
地域特性に応じて、閉じこもりの高齢者、初期や軽度認知症の方及びその家族等に、気軽に話せる居場所づくりや生きがいの場を提供し、参加者同士の交流や認知症予防活動、認知症に関して専門職等に相談できる場所のことです。

管内には「介護施設活用型」「サロン活用型」「出前型」などの設置例があり、窓口は市町村になります。「医療機関中心型」を設置している地域もあります。

詳細はこちら

きょうと認知症あんしんナビ  
認知症カフェについて掲載されています

