

健康コラム

「健康のため水を飲もう」 推進運動



Vol. 85

健康推進係 歯科衛生士

「水」の摂取量が不十分であることによる健康への障害が多く、悲劇を起しています。児童生徒等を中心にスポーツなどに伴う熱中症による死亡事故や中高年で多発する脳梗塞・心筋梗塞なども水分摂取量の不足が大きくなり、スク要因のひとつとなっています。これら脱水による健康障害や重大な事故などの予防にはこまめな水分補給が効果的です。

水分が不足しやすい寝る前と起床時、スポーツ中とその前後、入浴の前後、飲酒中など水分補給を心がけましょう。

その際、砂糖や塩分などの濃度が高い飲料は吸収に時間がかかり、さらに渴きを感じます。また、アルコールや多量のカフェインを含む飲料は、尿の量を増やすため水分補給としては適しません。水分補給には「水」をこまめに飲みましょう。なお、腎臓・心臓等の疾患の治療中の方は医師の指示に従いましょう。

厚生労働省ホームページより

「心が元気になる相談室」のご案内

◎健康のこと、ご家族のことなど・・・お気軽にご相談ください！

開催日：8月25日（月）午後1時30分～ 場所：末吉中央公民館
 カウンセラー：勝吉恵美子先生（臨床心理士）

	担当課・係	電話番号
連絡先 (予約窓口)	本庁・保健課 福祉係	0986-76-8807
	大隅支所・保健福祉課	099-482-5925
	財部支所・福祉課（福祉事務所）	0986-72-0936

6月の子牛せり市結果

曾於中央家畜市場（6/24～6/26）

※価格は税込です。

地区名	性別	頭数（頭）	最高額（円）	kg単価（円）	平均価格（円）
曾於市	雄				
	メス	301	1,196,640	1,965	538,444
	去勢	346	840,240	1,986	605,571
	計	647	1,196,640	1,975	574,342
曾於地区	雄				
	メス	604	1,196,640	1,949	538,051
	去勢	767	866,160	4,965	607,161
	計	1,371	1,196,640	1,962	576,715

8月の子牛せり市は、8/25～8/27の予定です。

※価格は税込です。