


# 7月14日(火)

受付時間 13:30-14:30

## 島地分館




 予約不要、料金無料

内容：骨の強さ測定

体組成測定

保健師、管理栄養士との健康相談

 山口市徳地保健センター  
電話番号：0835-52-1114

人生100年時代の健康づくり

# 健康相談会



# 健康づくりは、 みんなが**主役!**



正しい熱中症対策で、この夏を乗り切ろう!

熱中症特別警戒アラートの発表時は、気温が著しく高くなることにより熱中症による重大な健康被害が生じる恐れがあることを意味しています。そのため、普段よりも積極的な熱中症対策を行いましょう。

## ◆ 健康づくりクイズ ◆

Q. 熱中症特別警戒アラートが発表された際、次のうち、どのような行動が望ましいでしょう。

- ① エアコンが効いた涼しい室内で過ごす
- ② 運動する際は、涼しい環境で行う
- ③ 高齢者など周囲の人を気にかけて、声かけを行う

熱中症特別警戒アラートが発表されているときは、全ての方が涼しい環境で過ごすことが大切です。また、涼しい環境や熱中症対策が徹底されている環境以外では、運動は控えましょう。