

健康★いちばん

中標津町保健センター 健康推進課 健康推進係

なかなか健康なかしべつ熱中症予防
「まだ大丈夫」が危険！誰でもなる
“夏の危険”を知って予防しましょう。

気温による 暑さのレベル（目安）

気温（目安）	暑さレベル
35℃以上	危険
30～34℃	厳重警戒
25～29℃	警戒
21～24℃	注意
20℃以下	ほぼ安全

「自分は大丈夫」と油断せず、熱中症を予防し、元気な夏を過ごしましょう。

！こんな症状に注意！

- ☑めまい
- ☑頭痛
- ☑吐き気
- ☑だるさ
- ☑筋肉のけいれん

症状がある場合は、涼しい場所へ移動し、水分・塩分を補給しましょう。改善しない場合や、意識がはっきりしない場合は、

すぐに医療機関を受診してください。



熱中症を防ぐポイント



こまめな水分補給

のどが渇く前に水や麦茶を飲みましょう。汗を多くかく時は塩分補給も大切です。



室内でも暑さ対策

エアコンや扇風機を活用し、室温を28℃以下、湿度を60％以下に保ちましょう。



外出時は暑さを避ける

帽子や日傘を利用し、日陰を選んで歩きましょう。無理をせず、こまめに休憩を取りましょう。



体調管理を意識

睡眠不足や疲労、二日酔いは熱中症のリスクを高めます。バランスのよい食事と十分な睡眠をとりましょう。



詳しくは、中標津町保健センター（☎72-2733）まで。



令和8年度

中標津町地産地消レシピコンテスト作品募集

テーマ

「チーズ」を使ったレシピ

募集部門
対象者
応募方法

・小学生の部 ・中学生の部 ■応募締切 8月26日(木)まで
・中標津町に住民票のある小中学生 ・個人、グループどちらでも可
応募用紙に必要事項を記入し、作品の写真を添付のうえ、学校設置の応募箱、郵送、持参、電子メールによりご応募ください
※応募用紙は町ホームページからダウンロードできます
最優秀賞、優秀賞、審査員特別賞を各部門から1点
〒086-1047 中標津町東7条北3丁目3
中標津町保健センター TEL 72-2733
メール h-hokenshidou@nakashibetsu.jp



入賞された方および
1次審査通過者には
副賞を贈呈します



中標津町食育
キャラクター
「いもしい」

問い合わせは、中標津町保健センター（☎72-2733）まで。

認知症初期集中支援チームとは？



1

最近、母がよく物を
なくしたり、
物忘れをすること
が増えて...



認知症初期集中支援
チームで一度自宅に伺
わせていただきますね。

2

認知症初期集中チームがすること(例)

- ・体調確認
- ・認知機能、身体機能の評価
- ・病院受診や介護保険申請の勧め



私たちに
お任せ
ください!

3

認知症の方が住み慣れた
地域で自分らしく暮
らし続けていけるよう
にサポートします!



4

認知症初期集中支援チームによる訪問希望、認知症に関する相談等は、中標津町地域包括支援センター(直通 ☎74-0867)まで。