

塩分摂取の目標量は、一日男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧の方は6.0g未満です。

そこで 管理栄養士 厳選 減塩3選！

①体に入る塩分量を減らしましょう！

- ▶ 麺類の汁は思い切って残しましょう。
- ▶ 味噌汁は具沢山にして1日1回！
- ▶ 佃煮や漬物は回数を減らしましょう。

②体に入った塩分を外に出しましょう！

- ▶ 野菜は毎日両手いっぱい食べましょう。
- ▶ 野菜や果物に含まれるカリウムはナトリウムを体外へ排出します。

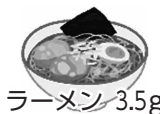
※腎臓病の治療などでカリウム制限がある場合は医師・栄養士に相談してください。



野菜料理
1日5～7皿

③外食、インスタント食品・惣菜はかしこく選択・利用！

- ▶ 塩分表示をチェックする習慣をつけましょう。 ※作り方、商品により塩分量は異なります。



ラーメン 3.5g



白身魚フライ弁当 4.0g



牛丼 3.1g



漬物 3.5g



味噌汁 1.7g

- ▶ 惣菜やインスタント食品を使うときは、ゆでた野菜やカット野菜などを混ぜて味を薄めよう。



インスタント味噌汁+カット野菜



うどん+卵+乾燥わかめ+長ねぎ



ひじきの惣菜+豆腐

問 長寿生きがい課 TEL 0493-62-0718

熱中症を予防しましょう

～熱中症の発生は、7～8月がピークです～



熱中症警戒アラートは環境省公式LINEからご確認ください。

問 健康いきいき課
TEL 0493-59-6911

1. 高齢者は上手にエアコンを

室内でも熱中症になることがあります。エアコンを使うことが苦手な方は、扇風機を使う、窓に遮光カーテンやすだれをかけるなど、工夫をしましょう。

2. 暑くなる日は要注意

夏の猛暑日だけでなく、梅雨明けで急に暑くなる日は体が暑さになれていないので注意しましょう。暑い時は、早めに涼しいところに避難しましょう。

～熱中症特別警戒アラートの運用が開始されました～

広域的に過去に例のない危険な暑さ等となり、健康に係る重大な被害が生じるおそれがある場合に発表されます。発表された際には気を引き締めていただいた上で準備や対応をお願いします。

3. 水分をこまめに補給

のどが渇く前に水分を補給しましょう。汗には塩分が含まれています。汗をかいたら、塩分も取りましょう。

4. 「おかしい!？」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。「おかしい」と思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

5. 周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。

～外出の際は熱中症警戒アラートを確認しましょう～

熱中症の危険が極めて高くなると予想される日の前日夕方または当日早朝に環境省から発表されます。※QRコードよりご確認ください。

指定暑熱避難施設

(クーリングシェルター)

問 健康いきいき課
TEL 0493-59-6911

熱中症特別警戒アラートが発令される日は、指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)が開設されます。※クーリングシェルターは暑さから身を守る施設です。自宅など身の回りで暑さをしのげる場所がある場合にはそちらでお過ごしください。

町内クーリングシェルター			
施設名	所在地	開放日時	受入可能人数
嵐山町役場	杉山1030-1	平日(祝日除く) 8時30分～17時15分	10人
ふれあい交流センター	菅谷445-1	平日、土・日(祝日除く) 9時～17時	10人
ウエルシア嵐山東口店「ウエルカフェ」	むさし台 3-27-1	平日※臨時休業日除く 9時～18時	12人
ウエルシア薬局嵐山東口店 調剤薬局待合室	むさし台 3-27-1	平日※臨時休業日除く 平日：9時～19時 日・祝：9時～13時 14時～18時	5人

こんなお悩みございませんか？

手すりを取り付けたい！

スロープを設置したい！

介護と建築のプロである介護福祉建築士がご自宅に伺い、丁寧にご提案いたします。

地域のくらしを応援する **なごみ空間工房**

TEL 0493-63-1887
〒355-0221 嵐山町菅谷141-2



広告

でも、どこに頼んだらいいの？

「施工事例」Instagram



「脳の健康教室」

の新規参加者とサポーターを募集します！

脳の健康教室とは・・・地域のシニア世代のための「脳の健康づくり」を行う教室です。教室に参加して仲間と会話を楽しんだり、簡単な読み・書き、計算をすることで脳を活性化し、認知症予防につなげます。



脳の健康教室の様子

参加者の募集について

● 学習者説明会

日時：9月12日(金) 13時40分～16時00分

● 教室について

期間：9月12日(金)～令和8年3月13日(金)
毎週金曜日、全25回

時間：1限目：13時40分～14時10分
2限目：14時30分～15時

※どちらかの時間帯に割り振られ、全ての教室が同じ時間での参加となります。
(1クラス 各10名)

内容：簡単な読み・書き、計算
参加者の皆さんとの交流

場所：北部交流センター

送迎：あり

※ご自身でお越しいただくことが難しい方は、送迎します。

費用：1,000円(テキスト代)

対象：次の2つの要件を満たす方

- ① 65歳以上の町民の方
- ② 毎週1回教室への参加と、毎日10分程度の自宅学習が可能な方

過去に参加された方も申込み可能です!!

定員：20名

※定員を超えた場合は新規の方、参加されてから経過の年数が長い方を優先させていただきます。

申込み：電話受付 8月15日(金)まで

地域包括支援センター(長寿生きがい課内)

※参加の可否、詳細については、申込者全員に対して9月上旬に通知します。

新規サポーター

募集について

● サポーターの条件

日時：9月5日(金)(研修)
9月12日(金)
(学習者説明会)
13時30分～16時30分

対象：次の要件を満たす方

- ① おおむね65歳未満の方
- ② 上記研修と事前説明会に参加可能な方

募集人数：3名程度

申込み：7月31日(木)まで

地域包括支援センター(長寿生きがい課内)

● サポーターの活動内容

参加者への学習支援

期間：9月12日(金)～
令和8年3月13日(金)
毎週金曜日、全25回
※ローテーションにより
1回あたり5～6名

※活動の謝礼：1人1回2,000円

場所：北部交流センター



オレンジカフェ掲示板

● 嵐カフェ

日時：7月14日(月)
10時～12時

場所：嵐山町立図書館 多目的室

参加費：100円

問合せ：

嵐山町地域包括支援センター

TEL 0493-62-0718