

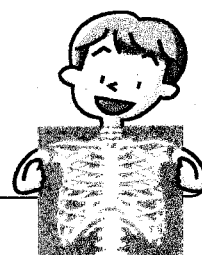
殖蓮地区健康推進員だより

令和7年6月1日

《今年度も各種検診・健診が始まっています》

- ・結核・肺がん検診（胸部レントゲン）・・・殖蓮地区終了
殖蓮地区以外の会場でも受診可能です
- ・伊勢崎市特定健康診査
- ・後期高齢者健康診査

※ 市から送付されている受診券に基づき
是非受診しましょう



6月 熱中症に気を付けましょう！

梅雨入りを迎える6月。6月は、夏本番を前にじっとりとした湿気とともに気温もぐんぐん上昇する時期です。高い湿度により汗が蒸発しにくく、体には熱がこもりやすくなります。

この時期、まだまだ夏の暑さに慣れていない私たちの体は体温調節をする準備が不十分なため、熱中症にかかる危険度が増します。

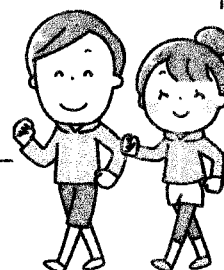


体を暑さに慣れさせましょう

気温が上がり熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

◎日常生活で暑さになれるための動きや生活

- ☆ ウォーキング・軽いジョギング等を行う
- ☆ お風呂に入る



毎月第1日曜日は健康の日

はつらつウォーキング教室

【期日】 ※小雨決行 荒天中止

令和7年

6月 8日（日） 7月 6日（日）

10月19日（日） 11月23日（日）

12月13日（土）★ウォーキング大会

※ 詳細は決まり次第広報等でお知らせ

令和8年

1月 4日（日） 2月 8日（日）

3月 1日（日）

※8月・9月は気温が高いためお休みです

【対象者】

- ☆ 市内に在住・在勤で、運動制限のない人
- ☆ 参加費無料、申し込み不要です。

～気持ち良くカラダを動かして 心も体もリフレッシュさせましょう～

【会場】 ※6会場同時開催

赤松園あやなすパーク（西部公園）

伊勢崎市みらい公園（いせさき市民のもり公園）

粕川公園

赤堀コミュニティひろば

根岸造園国定駅前パーク（国定公園）

境ふれあいパーク

【開催時間】 （受付 午前9：20～）

午前9：30～11：00