

# よねざわ健康応援だより



## ■ よねざわ健康長寿応援団とは？

市内の登録団体が市民の健康づくりのパートナーとして、健康に関する取り組みを行っています。市民の皆さんの健康づくりを後押しするのが「よねざわ健康長寿応援団」です。

## 今月の応援団紹介

### ■ インテグリス・ジャパン(株) 米沢工場

米沢市八幡原

応援宣言 「献血への協力を行っています」



インテグリス・ジャパン米沢工場は、インテグリスグループの中でも主要な生産拠点として、半導体・薬品製造関連分野で使用する液体およびガス用超精密フィルターや精密ディスペンスポンプ等を製造しており、高い品質と生産技術でお客様の技術的課題を解決するお手伝いをしています。



インテグリス・ジャパン(株)  
ホームページ

### 献血ボランティア活動

R4年は3回献血バスがやってきました！



社内でもさまざまな健康づくりの取り組みを行っています

### 適塩教室 (米沢栄養大学と市健康課とのコラボ)

尿検査で、自分の1日分の塩分摂取量(推定)をチェック！  
意外と塩分とっていたかも！？と食生活を振り返ります



### 毎週木曜はサラダバーの日

埼玉の自社農園で障がい者雇用の方が栽培するフレッシュな野菜が毎週届きます



「今月の応援団紹介」に掲載する活動写真募集しています。ホームページに掲載しているメールアドレスに写真・活動内容等をお送りください。

# 特集

応援団の皆さんの施設に卓上のぼり旗とステッカーを配布しています。ステッカーとのぼり旗を目印に、ぜひ各団体をご利用ください！登録している応援団はホームページに掲載しています。

市役所では1F 市民ホールに応援宣言書と一緒に卓上のぼり旗を掲示していますのでご覧ください。

## このロゴマークが応援団の目印です！



▲ステッカー

### ロゴマークの意味は？

一人ひとりが手を掲げ、応援宣言をする人が輪となり結成された「応援団」と米沢市の「米」を合わせています。



▲卓上のぼり旗

よねざわ健康長寿応援団募集中！随時受付しています！

## 市保健師・栄養士からの健康応援

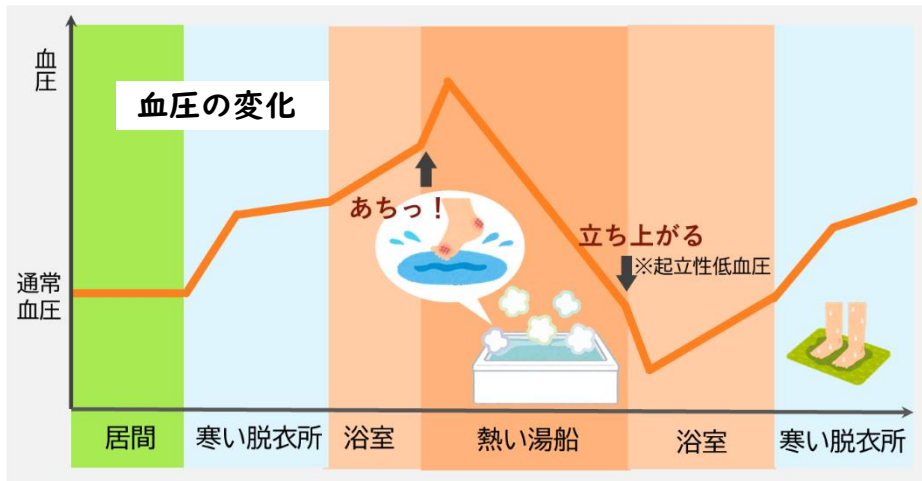
## ヒートショックに注意しましょう！

**ヒートショック**とは、暖かい浴室から寒い脱衣所へ移動したときなどに**血圧の急激な変化**により、脳卒中や心筋梗塞を引き起こすことです。



特に冬場の入浴では、暖かい居間から寒い風呂場へ移動するため、熱を奪われないように血管が縮み、血圧が上がります。お湯につかると血管が広がって急に血圧が下がり、血圧が大きく変動することになります。また、急な立ち上がりも低血圧を引き起こす原因となります。

高齢者や高血圧や糖尿病などの持病がある人、肥満体型の人は特に注意しましょう。



### 予防方法

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく（室温差をなくす）
- 湯温は41℃以下、つかる時間は10分までを目安に
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 食後すぐの入浴、飲酒・服薬後の入浴は避ける
- 入浴前に、同居する家族にひと声かける

## 米沢市健康課（すこやかセンター内）

米沢市西大通1丁目5-60

TEL/24-8181（代表） FAX/24-5050



ホームページ