アプリを使って楽しく健康づくり

ちがさき健康チャレンジ

保健所健康増進課☎(38)3331

スマートフォンアプリを使って、楽しみながら健康づくりをしませんか。歩数・健康情報の入力でポイントを貯め、抽選で賞品をゲット。市内在住・在勤・在学の18歳以上の方が参加できます。

住友生命 Vitality

参加方法

ポイント獲得期間
9/1(日)～11/30(土)

①アプリをダウンロード → ②ポイントを貯める → ③抽選で当たる

8/24(土) ちがさき健康チャレンジフェスタ

市役所本庁舎ふれあいプラザなどで開催。アプリ登録説明会や健康に関する講座・測定、救急車見学など盛りだくさん。フェスタ参加者には「Vitalityちがさきウォーク」の５週間無料体験に申し込めます。

抽選で当たる　商品一覧

茅ヶ崎「海の和」食パン
Breadstudio mog（ブレッドスタジオ モグ）

アンチョビソルト
欣ずし

ここは、茅ヶ崎！サザンサブレ
エトアール洋菓子店

イカピーナ・えびのり
小林の落花生

湘南名物茅ヶ崎メンチ
レストランなんどき牧場

「オレの胡椒」
キッチンうまいけん

茅ヶ崎しらすせんべい
湘南ちがさき屋十大

新米5kg
中丸屋商店

大麦めん（つゆ入）
日本精麦株式会社

釜上げしらす150g
北村水産

コルテッツァチーズケーキ
オーガニックガーデン茅ヶ崎

ギョサン湘南ネイビー
GOOD IS GOOD

入館ご招待券
野天湯元 湯快爽快（ゆかいそうかい）ちがさき

SUP（サップ）フィッシング体験スクール50%割引券
HosoiiSurf&Sports（ホソイサーフスポーツ）

カロリーメイト ゼリー アップル味
大塚製薬株式会社

ちがさき健康チャレンジ▶

ちがさき健康チャレンジフェスタ▶

※市は大塚製薬株式会社、住友生命保険相互会社との間で、それぞれ健康づくりに関する協定を結んでいます。コース・賞品の詳細は市HPをご確認ください

活動前に身体の外と内から冷やす

プレクーリングで熱中症対策

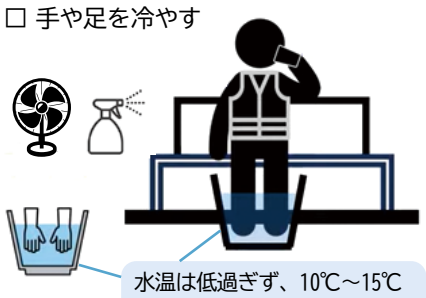
保健所健康増進課☎(38)3331

熱中症の対策など

新たな熱中症対策として注目されているプレクーリング。活動前に身体を冷やすことで体温を低下させておき、活動中に生じる体熱を貯められる容量を増やして熱中症のリスクを下げます。身体の外と内から冷却する方法があります。

身体の外から冷やす

- ☐ クールベストを着る
- ☐ 扇風機などの風にあたる
- ☐ ミストを浴びる
- ☐ 手や足を冷やす



水温は低過ぎず、10℃～15℃で10分間冷却するのが効果的

身体の内から冷やす

- ☐ 冷水やアイススラリーを飲む

アイススラリーとは

微細な氷と液体が混じりあった流動性のある状態の飲料のことです。

作ってみよう

（材料）
- 凍らせたスポーツ飲料 … 140ml
- スポーツ飲料 …… 100ml
- 材料をミキサーでかき混ぜる。
- 少しずつ数回に分けて飲む

出典：厚生労働省YouTube 【職場における熱中症予防】6. プレクーリング

博物館のイベントへ行こう

博物館☎(81)5607

博物館

博物館のさまざまなイベントに参加してみませんか。

01 子どもワークショップ「親子で震災体験」

防災の日に親子で学べる体験型イベントです。起震車で地震体験をした後、防災ビンゴ、関東大震災のパネル展見学、関東大震災で茅ヶ崎に多発した液状化現象を体験するワークショップを行います。

日時 9/1(日)10時～12時、14時～16時※ 荒天中止　場所 博物館
対象 小・中学生の親子各回20組〈抽選〉　申込 7/26(金)～8/16(金)

02 和田家でこわ～いお話会

市の重要文化財に指定されている旧和田家で、普段は上がれないオクノマを会場にしてこわ～いお話をします。

日時 9/16(月・祝)17時～18時　場所 旧和田家住宅　対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)30人〈抽選〉　申込 8/1(木)～30(金)

03 赤ちゃんと一緒に博物館

赤ちゃんと一緒にリラックスして観覧できます。

日時 8/27(火)9時～12時(11時～11時20分 わらべうたの会)　場所 博物館

広告掲載のお申し込み・お問い合わせは広報シティプロモーション課☎(81)7123へ

花火は楽しく安全に　花火は水バケツを用意し完全に消火する、燃えやすい物を近くに置かない、一度に大量の花火に点火しないなどルールを守って遊びましょう。22時～翌6時の間、海岸などの公共の場所での大きな音の出る花火を条例で禁止しています。【予防課☎(85)9943、環境政策課☎(81)7176】