

熱中症対策宣言とポピュレーションアプローチ



宿毛市のはなちゃん

★対象:宿毛市に住所を有する方

★期間:令和6年4月22日～令和6年10月上旬

★目的:宿毛市民全体に向けた健康づくりと熱中症・脱水症対策に関する知識習得と意識向上を目指す

★活動:①すくも健康スタンプカード事業での熱中症対策宣言、②集団けんしん会場等での資材を活用した啓発

参加賞

スタンプカード

チャレンジ内容

- ① 基本的な健康(検)診を受けよう!
- ② 1日2食は野菜を食べよう。
- ③ 体重か血圧を測定しよう。
- ④ 1日2回は歯磨きをしよう。
- ⑤ 1回30分以上の運動を週に2回しましょう。

※②、③、④、⑤は20日間継続の記録用紙に記録してください。
⑥ 熱中症・脱水対策のため、水分補給に気をつけよう。

・上記の中から4つ(③と⑤は必須です)以上スタンプを集めたら、提出期限までにスタンプカードと記録の記録用紙を健康推進課に出してください。抽選で賞品があるかも?

重要! 提出締切は令和7年2月14日(金)まで!

チャレンジしてスタンプを集めよう!
(4つ以上集めたら、抽選に応募しよう)
注意: 抽選に応募するには、③、⑤、⑥は必ず取り揃えてください。

① けんしん	② やまい	③ 体重・血圧
④ 歯みがき	⑤ 1回30分以上の運動	⑥ 熱中症・脱水対策の宣言

熱中症の対策宣言された方には1スタンプを押します

