

救急車？ 病院？



迷ったら



#7119



しょねつじゅんか

暑熱順化

～本格的に暑くなる前に～
体を暑さに慣れさせましょう

例えば…

ウォーキング



15～30分/回



3～ 5日/週

「無理のない範囲で汗をかくようにし、
数日から2週間継続しましょう。」

「もっと歩こうサイト」

お問い合わせ
健康づくり推進課 TEL911-1855



2027年

6月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

メモ