



【令和7年5月15日発行】 健康ますだ市21推進協議会 運動部会
事務局:市健康増進課 TEL31-0214・FAX23-7134 益田市駅前町17-1 益田市立保健センター

各地区ウォーキング情報(R6.6~8月) さあ！みんなで出かけましょう！

●令和7年5月2日時点での情報です ●歩き隊認定証をお持ちの方は、当日スタンプカードをお持ちください。

月 日	名 称	場 集合場所 時 開催時間 受 受付時間 料 参加料金	申 申し込み 問 問い合わせ先
6/7(土) 雨天中止	益田地区 益田地区歩き隊 ごみ拾いウォーク ・参加賞があります。 ・ごみ袋、火ばしをご持参ください。	場 益田公民館 時 8:30~9:30 受 8:10~8:30	申 不要 問 担当:益田公民館 TEL 23-5752
6/8(日)	益田市観光協会 難攻不落の山城益田氏の 七尾城跡めぐりの旅	場 益田市立歴史文化 交流館「れきしーな」 時 9:30~12:00 受 9:00~9:30 料 990円	申 必要 問 担当:益田市観光 協会 TEL 22-7120 ※大雨時は中止になります。申 込者には、益田市観光協会 より連絡があります。
6/14(土)	益田市観光協会 海洋領主益田氏と雪舟に出 会う旅 ・各回2時間程度かかります。	場 益田市立歴史文化 交流館「れきしーな」 時 【1回目】9:30~ 【2回目】13:30~ 受 【1回目】 9:00~9:30 【2回目】 13:00~13:30 料 990円	申 必要 問 担当:益田市観光 協会 TEL 22-7120 ※大雨時は中止になります。申 込者には、益田市観光協会より 連絡があります。
6/15(日)	都茂地区 美都健康ウォーク	場 丸茂集会所 時 10:00~11:30 受 9:30~10:00	申 要(6/6(金)まで) 問 都茂公民館 TEL 52-2295 ※中止の場合、参加者へ直接 連絡します。
6/21(土) 7/19(土) 8/16(土)	北仙道地区 ふれあいウォーキング	場 北仙道公民館 時 8:30~10:00 受 8:10~8:30	申 不要 問 北仙道公民館 TEL 22-0218 ※中止・延期については市の 告知放送でお知らせしま す。

裏面もご覧ください▶▶

6/29(日)	種地区 種地区 あじさい園健康ウォーク	場 種公民館 ふれあいホール前 時 10:00~12:00 受 9:30~10:00 料 200円	申 要(6/24(火)まで) 問 種公民館 TEL 27-1008 ※中止・延期の場合、参加者 へ直接連絡します。
7/5(土)	安田地区 旧山陰道ウォーキング (木部~遠田)	場 安田公民館 時 9:30~12:00 受 9:00~ 9:15	申 不要 問 安田公民館 TEL 27-0001 ※中止・延期の場合、安田地 区内は当日6:30に告知放 送、地区外の方は当日8: 00~8:30に安田公民館 に問い合わせてください。
8/31(日)	東仙道地区 四ツ山歴史ウォーキング 全行程約2kmのうち、平坦地1km、残り は険しい登山コースです。 登山後はカキ氷と新米のカレーが待つ ています。	場 美都町朝倉 多目的広場駐車場 (さくらドームの対岸) 時 9:30~12:00 受 9:00~9:30 料 200円	申 要(8/22(金)まで) 問 東仙道ちいき協 議会(東仙道公民館内) TEL 52-2540 ※中止・延期の場合、参加者 へ直接連絡します。

ウォーキングを楽しむために、日ごろから熱中症を予防しましょう！

令和6年度(5~9月)の、島根県の熱中症による救急搬送人員は、**684人**でした。令和5年度と比較して、61人増加しています。令和6年度は、全国的に長引く暑さで、9月の救急搬送人員が過去最多を記録しました。救急搬送された方のうち、高齢者が**61.3%**(全国:57.4%)となっています
これから、どんどん暑くなってきました。「部屋の中なら大丈夫」「暑さに強いから大丈夫」と思わずに、熱中症に注意し、万全な体調でウォーキングを楽しみましょう。



～熱中症予防のポイント～

- ① のどが渇かなくても、こまめに水分補給をしましょう。
・人がのどの渇きを感じる時は、カラダから 1~2%以上水分が失われる時です。そのため、のどが渇くころにはすでに、かなりの水分が失われています。体内から 5%の水分が失われると、脱水症状や熱中症になってしまいます。
・目安は1日 1.2L(コップ約 6 杯分)です。1日6回、コップ 1 杯分飲むように意識をしましょう。
- ② 部屋の温度や暑さ指数を確認しましょう。
・高齢になると、暑さを感じる機能が低下してしまいます。数字で確認し、対策をとってください。
- ③ エアコンや扇風機を活用し、涼しい環境で過ごしましょう。
・冷房器具を使うことが苦手な方もいると思います。しかし、暑い環境で過ごすことは危険です。出来る限り、涼しい環境で過ごしましょう。
- ④ 夏場は、屋外への外出はなるべく短時間にし、暑い時間を避けましょう。

次号93号
発行予定

- ・次号93号は令和7年8月中旬の発行予定です。
- ・たよりは、公民館、益田市立保健センター、美都・匹見分庁舎にあります。
ご自由にお持ち帰りください。



歩き隊だよりが市ホームページでも確認できるようになりました

益田市 ウォーキング



