



人の体の約 60 パーセントは水分でできています。そのため、健康を保つためにはしっかり水分を補給して体を潤すことが大切です。皆さんは、日頃から水分補給を意識していますか？

水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康障害が起きやすくなります。



### ▽こまめに摂取が効果的

厚生労働省によると、飲み水として 1 日あたり 1.2 リットル以上飲むことが望ましいとされています。のどが渇く前に、こまめに摂取しましょう。特に就寝時は長時間水分を摂らない状態が続くので、就寝前と起床時は、忘れずに飲むようにしましょう。



### ▽運動や飲酒の際には多めに水分補給

運動時はもちろんのこと、お酒を飲んだ時にも、アルコールを分解するために体の水分が使われますので、意識して多めに水分補給をしましょう。

### ▽食事からも水分補給

飲み物だけでなく、食事での水分摂取も重要です。特に、野菜には水分が多く含まれます。スープや雑炊など、水分が多い食事を食べることもおすすめです。水分をしっかり摂ることで食べ物に含まれる栄養は、体のすみずみまで送り届けられます。

水分たっぷりのオススメ野菜  
(100 グラムあたりの水分の割合)

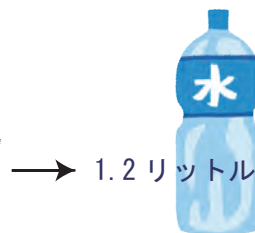
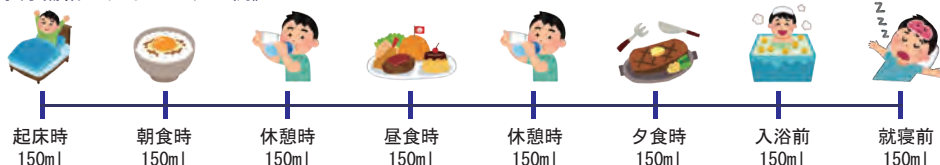
きゅうり	95%
へちま	95%
ゴーヤ	94%
キャベツ	93%
ほうれんそう	92%
ピーマン	92%
プチトマト	91%
にんじん	90%



厚生労働省は、生活習慣病などを予防して、健康な生活を維持するための目標量として、1 日に 350 g 以上の野菜を食べることを推奨しています。

参考) 令和 2 年度版 肥満を解決するための食の資料～おきなわ Ver～

《水分補給のタイミングの例》



## ゲートキーパー養成講座

## だいじな人のいのちを守るうキャンペーン 令和4年度石垣市自殺対策強化事業

～あなたの知り合いから「死にたい」と相談を受けた時、あなたなら、なんと答えますか？～

コロナ禍による不況のため、全国的に自殺者数が増加傾向にあります。ご家族・友人・近隣・職場、あなたの一言で救われる命があります。何気ない会話から、大切な人の変化に気づけるスキルを身につける講座です。

日時：8月20日（土）14：30～16：00  
会場：市役所1階 コミュニティルーム  
講師：（一社）沖縄県公認心理師協会  
宮城 聡 氏

受講無料・定員は40名です。

※新型コロナの状況により、ZOOMでの開催となる場合があります。

お申し込みは3つの方法で！

- ① メールで  
syofukukensyu@gmail.com  
(お名前・電話番号・所属等を記載してください。)
- ② お電話で ☎0980-87-9211
- ③ FAXで 0980-82-1580

お気軽にお問い合わせください。



### ～ゲートキーパーの心得～

こえかけ つなぐ きづく  
けいちょう（傾聴） みまもる（見守る）