

人のうごき

令和7年5月届出分を掲載（希望者のみ）

おたんじょう

羽坂 綾人^{あやと}くん（章吾・みらい） 北大通 2
廣瀬 美春^{みはる}ちゃん（諒・楓） 南 5 の 5

おくやみ

高岡 良之^{さん} 90歳 栄町
下井 和久^{さん} 63歳 築別
本田 守^{さん} 73歳 栄町
成田 哲朗^{さん} 90歳 栄町

人口と世帯数（5月末）

人 口	5,871 人	（－ 7）
男	2,860 人	（－ 2）
女	3,011 人	（－ 5）
世帯数	3,333 世帯	（－ 1）

（ ）は前月比

戸籍の届出について

戸籍の届出は休日にも対応しています。
休日にお越しの際には連絡事項等がございますので、事前に町民課総合受付係までお電話ください。（☎ 68-7003）

羽幌町の情報をSNSで発信中！

町ではまちの魅力やイベント情報などをSNSを活用して発信しています。ぜひ、ご覧ください。

羽幌町公式Instagram
はこちら



「活用ソーシャルメディア一覧」
はこちら（町ホームページ）



Dr. 佐々尾の健康カルテ

温暖化の影響で羽幌町も夏の暑い日が増えている印象をお持ちの方が多いのではないのでしょうか。気象庁のデータで8月を見ますと、1960年～69年の10年間は20.1℃、直近10年間で21.6℃で、1.5℃の気温上昇のようです。そんな暑くなる中で気になるのは熱中症です。労働環境における熱中症による死傷者が相次ぐことから、今年の6月からは職場における熱中症対策が法制化されるなど、以前よりも対策の必要性が増えています。まず今月は暑さが本格化する前にできる予防や対策をお伝えします。

熱中症の予防として、「こまめな水分補給」や「日陰での休憩」「エアコンの適切な使用」をイメージされるかと思いますが、実はもっと根本的な対策として注目されているのが「暑熱順化」です。暑熱順化とは、体を暑さに慣らし、暑さに強い状態にすることを意味します。これにより、同じ環境下でも熱中症になりにくくなるのです。私たちの体は、暑い環境に一定期間さらされると、次第に汗をかきやすくなり、体温調節機能が効率よく働くようになります。暑熱順化が進むと、①発汗量が増え、汗による体温調節がスムーズになる、②汗に含まれる塩分が減り、脱水症状が起こりにくくなる、③皮膚の血流が増え、体内の熱を効率的に放散できる、などの変化が起こります。つまり、暑熱順化は「暑さに対する防御反応を鍛える訓練」のようなもののようです。

この手順はすぐにできるものではありません。通常は、5～7日ほど継続して暑さに慣れることで、効果が表れてきます。

1) 軽い運動

軽い有酸素運動を20～30分程度、気温の高い時間以外に行います。その後しっかり水分と塩分を補給しましょう。

2) 入浴

運動できない方は湯船に浸かるのも有効です。ポイントは「ぬるめのお湯」で、38～40℃くらいで15分ほど肩まで浸かります。体温を上げて発汗を促します。

3) 室内で慣らす

クーラーの効いた室内で過ごすことはあまり良くありません。適度に暑い状況で過ごす日を作ることも有効です。室内であれば、水分や塩分の補給はできますし、日陰でもあるので、安全に順化を進められます。

慣れてきた身体を定期的に暑さにさらす必要があり、順化したものが元に戻るのも早いです。冷房の効いた空間ばかりで過ごすと、順化させた身体でも熱中症を引き起こします。本格的な暑い時期を迎える前から、意識的に暑さに慣れる努力をしておくことが重要です。

（北海道立羽幌病院 副院長 佐々尾 航 医師）

冬季除雪作業員（有償ボランティア）を募集中

12月～3月中旬までの間、自力で除雪をすることが難しい一人暮らしの高齢者世帯などへの除雪サービスを行う作業員を募集しています。受託団体に所属いただき、おおむね15cm以上の降雪があった際に除雪を行っていただきます（賃金は受託団体から支給されます）。

冬期間にお困りの方々のため、ご応募お待ちしております。



☞ 応募先・お問合せ すこやか健康センター内 健康支援課地域包括支援センター係 ☎ 62-6021



広報はぼろ 令和7年6月号 No.744 発行 羽幌町 078-4198 北海道苫前郡羽幌町南町1番地1 編集 地域振興課
電話 0164(68)7013 FAX 0164(62)1219 メール c-kouhou@town.haboro.lg.jp ホームページ www.town.haboro.lg.jp