

9月は「健康増進普及月間」です！



問合せ先 長寿健康課健康づくりグループ(☎84-3316)

統一標語：1に**運動** 2に**食事** しっかり**禁煙** 最後に**クスリ** ～健康寿命の延伸～

「健康増進普及月間」は、生活習慣病の特性や個人の生活習慣の改善の重要性について、一人ひとりの理解を深め、健康づくりを実践するための月間です。新型コロナウイルス感染症による外出自粛により、運動不足になる人が増えています。健康で元気に過ごすことができるよう、定期的に体を動かしましょう。

自粛生活でも体を動かそう！ ～安全に運動やスポーツをするポイントは？～

●ウォーキング・ジョギング

- ①一人または少数で実施する
- ②空いた時間、場所を選ぶ
- ③人との距離を確保する
- ④すれ違う時は距離を取る



●筋トレ・ヨガ・ストレッチ

- ①自宅で動画を活用
- ②こまめに換気
- ③毎日コツコツ！

かめやま健康体操カレンダーの活用



体調をチェック

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

1つでも当てはまる場合には、運動やスポーツを行わないでください。

感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒

家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐにシャワーを浴びて着替える。

運動時のマスク着用は要注意！

マスクを着用したまま運動やスポーツをすると、水分補給を忘れていたり、体温が下がりにくいことがあります。また、マスクをしていつもどおりの運動やスポーツをすると、運動強度が上がることもあるため、速度を落とすなど調整をしてください。息苦しさを感じたときは、すぐにマスクを外すことや休憩をとるなど、無理をしないようにしましょう。



×密集 ×密閉 ×密接

3つの密のうち、1つでも該当しないように注意しましょう。

参考：スポーツ庁ホームページ：「安全に屋内・屋外で運動・スポーツするには？」

健康づくりを応援します

日ごろの生活に^{プラステン}+10！

かめやま健康マイレージを貯めよう！

運動、食事、禁煙など自分で目標を立て、ポイントを貯めて応募すると、特典を受けることができます。

応募受付期間：令和3年3月10日(水)まで

対象者：18歳以上の市内に在住、在勤の人

健康ポイントシート配布場所：

あいあい、市役所、関支所

※広報6月1日号と同時に配布しています。また、市ホームページからもダウンロードできます。



運動教室に参加しませんか？

とき：9月23日(水)、9月30日(水)
午後10時～11時30分

ところ：あいあい2階大会議室

内容：自宅のできるストレッチ体操

対象者：市内に住所を有する人

定員：20人

スタッフ：健康運動指導士、保健師など

参加費：無料

持ち物など：飲み物、タオル、運動靴、動きやすい服装

申込開始日：9月4日(金)

申込方法：長寿健康課健康づくりグループへ電話
または直接お申し込みください。

その他：教室開始前に簡単な問診を行います。