

「仕事で体をたくさん動かすので、運動はしなくてもいい？」
仕事と運動では、使う体の部位も効果も異なります。若い頃から力仕事を続けていて、手足には筋肉がついているけれども、お腹周りには脂肪がついてきたという方もいます。短時間で行う疲れの残りやすい力仕事の場、脂肪が燃焼しづらく内臓脂肪が溜まっ

- ①余分な脂肪が減り、基礎代謝が上がることで肥満予防になる。
- ②血圧、血糖値、コレステロール値の改善。
- ③脳が活性化するため、仕事の効率が上がり、認知症予防にもなる。
- ④リラックス&ストレス解消の効果。
- ⑤血流やお通じが良くなり、肌にもハリやツヤが出る。



- ・職場や自宅でも、もう一工夫を「職場で心掛けること」
- ・通勤を徒歩や自転車にする。
- ・別の階のトイレを使う。
- ・電話やメールを使わず相手の席まで行く。
- ・自宅で心掛けること
- ・テレビを見ながらの足踏み。
- ・椅子は背もたれを使わず、腹筋を意識する。
- ・ストレッチを取り入れる。



めざせ！

N 新冠
K 健康
P プロジェクト

適度な運動をしよう

「最近運動不足かも、運動しなければ…」と感じてはいませんか？

安静時よりも多くのエネルギーを使って体を動かすことを『身体活動』と言います。そのうち、仕事や家事、歩行などは「生活活動」、健康のためにあえて体を動かすことは「運動」と呼ばれ、区別されています。「運動によって得られる効果とは」

- ①余分な脂肪が減り、基礎代謝が上がることで肥満予防になる。
- ②血圧、血糖値、コレステロール値の改善。
- ③脳が活性化するため、仕事の効率が上がり、認知症予防にもなる。
- ④リラックス&ストレス解消の効果。
- ⑤血流やお通じが良くなり、肌にもハリやツヤが出る。

けんこうガイド

インフルエンザと肺炎球菌

毎年秋から冬にかけてはインフルエンザの流行シーズンです。インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することで発症します。38度以上の高熱や関節の痛みなどの全身症状を伴い、人によっては肺炎を伴うなど重症化する恐れもあります。

最近、診断技術の進歩によって、かぜと思われる程度の症状でもインフルエンザと診断されることが多くなっています。インフルエンザが流行している場合には、熱が低くても、全身症状がある時はインフルエンザの可能性もあります。

いったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が拡がり、流行を防ぐためには原因となるウイルスを体内に侵入させないことや、周囲に移さないようにすることが大切です。

インフルエンザの感染を拡げないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

- ①帰宅後は「手洗い」「うがい」を。
- ②日常的に十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高める。
- ③人込みを避け外出時はマスクの着用を。
- ④室内では加湿と換気中心掛ける。
- ⑤予防接種を受ける。



予防接種は、インフルエンザ発症の可能性を減らし、もし発症しても重症化を防ぐ効果があります。接種後1〜2週間で抗体ができ、予防効果は約5カ月とされています。そのため、流行前の接種が大切です。町では、65歳以上の方、小学生以下の方へインフルエンザワクチンの費用助成を行っています。



高齢者の方へ

インフルエンザにかかるると肺炎を起こしやすいと言われますが、インフルエンザワクチンと肺炎球菌をあわせて接種すると、インフルエンザのみの接種と比べ、肺炎による死亡率を低下させることがわかっています。

65歳以上の方は、肺炎球菌予防接種の費用助成を行っています。接種した事がない方はこの機会に接種をお勧めします。

各種ワクチンの助成額や接種医療機関については、保健福祉課にお問い合わせください。



●問い合わせ先

保健福祉課保健福祉グループ健康推進係
☎0146・47・2113

介護ワンポイントアドバイス ①61

介護支援係からのお知らせ 「高齢者ニーズ調査の結果⑥」

昨年実施した「高齢者ニーズ調査」の結果をお知らせします。

【質問⑦ 健康について】

現在治療中の病気についてお聞きしました。治療中の病気は、高血圧が5割以上、次いで心臓病や脂質異常症、糖尿病が2割程度でした。これらの病気は生活習慣病といわれており、心疾患や脳血管疾患などの原因となります。

日頃から食事や運動、病院への定期的な受診など、日常生活を見直し、予防に取り組むことが大切です。

保健福祉課などで開催している各種健診や健康教育などを活用しましょう。

【健康教育】

保健師や管理栄養士、歯科衛生士などが、老人会などに出向き健康に関する講話などを行います。

個別に訪問したり電話で対応することも可能です。希望される方は、ご相談下さい。



●保健福祉課保健福祉グループ介護支援係
0146・47・2113（直通）

介護のことは、お気軽にご相談ください。
介護支援係 仙波 明子



健康カレンダー

11月		10月	静内保健所からのお知らせ ☎0146・42・0251	11月				10月										月日	健康カレンダー	事業名	場所
17日(火)	6日(金)	28日(水)		12日(木)	9日(月)		6日(金)	5日(木)	29日(木)	27日(火)		22日(木)	20日(火)	18日(日)	17日(土)	16日(金)	15日(木)				
13時30分〜15時30分	13時30分〜15時30分	13時00分〜16時00分	※要予約 (10月27日まで)	10時00分〜12時00分	13時30分〜15時00分	13時00分〜11時30分	10時00分〜11時30分	14時00分〜15時00分	12時00分〜12時00分	10時00分〜12時00分	13時00分〜受付	9時45分〜受付	10時00分〜12時00分	16時00分〜受付	10時30分〜9時30分	8時30分〜7時30分	6時30分〜受付	10時00分〜12時00分	13時00分〜受付		
ひだか青年期家族の集い	こころの健康相談	女性の健康相談		お喜楽☆おたつしや塾	脳の元氣アップ教室	BCG予防接種	脳の元氣アップ教室	健康相談・介護相談	お喜楽☆おたつしや塾	お喜楽☆おたつしや塾	お喜楽☆おたつしや塾	健康相談	1歳6ヶ月・3歳児健康診査	4・7・12ヶ月児健康診査	お喜楽☆おたつしや塾	二種混合予防接種	特定健診 胃がん検診 肺がん検診 大腸がん検診 前立腺がん検診	お喜楽☆おたつしや塾	フッ素塗布		
※要予約 (11月16日まで)	※要予約 (11月2日まで)	※要予約 (10月27日まで)		保健センター	古岸生活館	保健センター	朝日農村環境改善センター	節婦憩いの家	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター		保健センター	保健センター	保健センター	保健センター		