

# 楽しみながら

## 運動を継続しよう！

健康ライフ  
健康づくり推進課  
☎0869-26-5961



健康維持のためには体を動かすことが大切です。その基本となるのが「歩くこと」です。「足は第二の心臓」といわれるように、体は歩くことで血液の循環を活発にしています。あまり歩かない生活を続けていると、足の筋肉が衰えたり、内臓の機能に悪影響を及ぼしたりします。これを防ぐには、日常生活の中に適度な運動を取り入れることが効果的です。まずは、歩くことから始めてみましょう！

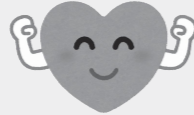
### 積極的に歩くと いろいろな効果があります！



骨が丈夫に



脳が活性化



心肺機能アップ



肥満解消



足腰の筋力アップ



血圧改善



免疫力アップ



ストレス解消

### ポイント

#### 有酸素運動を取り入れよう！

呼吸をしながら、体内に酸素を取り入れて行う運動を有酸素運動といいます。有酸素運動を1日20分間行うことで心肺機能を高め、血流をよくし、脂肪を燃焼することができます。

好きな運動を自分のペースで楽しく続けることで、無理なく健康を維持しましょう。

#### 有酸素運動の例



ウォーキング



ラジオ体操



サイクリング



ストレッチ

#### 生活活動の例



窓ふき



洗濯物を干す



風呂掃除



農作業

### ポイント

#### 毎日の生活に動きをプラス！

運動したいけど何をすればいいかわからない。そんなときは、1日の生活の中で今より10分多く体を動かすようにしましょう！

身体活動には、ウォーキングやスポーツなどの「運動」と、家事や仕事など日常生活の中で行う「生活活動」の2種類があります。「生活活動」を10分行うことでも健康寿命をのばすことができます。

まずは10分程度の時間を見つけて、自分が楽しいと思えることから始めましょう。

# 新型コロナウイルス感染症情報

健康づくり推進課 ☎0869-26-5961

## 12～15歳の人のワクチン接種を行っています

8月16日から12～15歳の人のワクチン接種を行っています。中学3年生までの人のワクチン接種には、保護者の同意が必要です。予診票へ保護者が署名をした上で、接種時には必ず同伴をお願いします。



## 接種の際には、必ず接種券をお持ちください

接種券がない場合は、接種を行うことができません。接種の際には必ず接種券をお持ちください。

紛失するなどして接種券がお手元ない場合は、再発行の手続きをしてください。なお、ワクチンの誤接種を防止するため再発行には日数がかかりますので、早めの手続きをお願いします。

※再発行に必要な申請書はゆめトピア長船、総合窓口（本庁）、牛窓・長船支所に備え付けてある他、市ホームページからダウンロードすることもできます。



市ホームページ

### 【接種券を再発行する場合】

#### ●窓口で手続き

健康づくり推進課（ゆめトピア長船）、総合窓口（本庁）、牛窓・長船支所のいずれかに接種券再発行申請書をご提出ください。

#### ●郵送で手続き

下記宛先へ接種券再発行申請書を郵送してください。

〒701-4264 瀬戸内市長船町土師 277-4  
健康づくり推進課 宛て

## 感染力が強い変異株にご注意ください

新型コロナウイルス変異株は、従来株よりもさらに感染、重症化しやすいといわれており、急速な感染拡大につながるおそれがあるため十分な警戒が必要です。

変異株にも基本的な感染予防対策が有効です。「マスクの着用」「手指の消毒」「3密の回避」などを徹底するとともに、発熱や体調不良を感じたら早めにかかりつけ医などに相談し、受診するようにしましょう。



「もしかしてコロナかも」と思ったら、すぐ相談！

#### 受診相談センター（備前保健所）

●平日（午前9時～午後5時）

☎086-272-3934

※上記の時間以外の受診先の相談は、下記の一般相談窓口へご連絡ください。

#### 一般相談窓口

☎086-226-7877（24時間対応）

#### 岡山県ホームページ

岡山県 新型コロナ



岡山県ホームページ

情報は随時更新されますので、定期的にご確認ください。