



運動で体力アップ!

健康推進課 ☎ 67-1151

強いからだを作しましょう



今年は、夏の猛暑に加え、新型コロナウイルス感染症の影響で、子どもたちの運動不足が心配されています。運動不足が続くと、大人と同様、肥満など生活習慣病のリスク、ストレスに対する抵抗力の低下など、さまざまな悪影響が出てきます。特に、成長・発達段階の子どもたちは、生きる力を身に付けるためにも、十分に体を動かすことが大切です。体を使った遊びを「楽しむ!」ことでも、運動不足の解消につながります。これから、少しずつ過ごしやすい気候になってきますので、楽しく体を動かしていきましょう!

速く走るコツを教えます!

- ① 蹴る足は蹴りやすい方から!
自分に合った姿勢を見つけて、スタートしましょう。
- ② ペタペタと音がする足音(べた足)には注意!
べた足では速く走れないことが多いです。
- ③ 腕をしっかり振りましょう!
腕を振ると、自然と歩幅も広がります。

★スキップ・ケンケン・ジグザグなど走り方を変えると、いろいろな筋肉を使えるのでおススメ!



インフルエンザ予防接種助成

健康推進課 ☎ 67-1151

今年の冬は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が危惧されます。重症化リスクを抑えるため、早めのインフルエンザの予防接種をおすすめします。

- と き** 10月1日(金)～3月31日(木)
- 対 象** 65歳未満の慢性呼吸器疾患などの持病があり、任意接種対象と診断された方
- 自己負担額** 1,000円 ※市民税非課税世帯の方は無料
- 市外の病院で接種を希望する方は、電話で健康推進課へ。
- 65歳以上の方には、個別通知します。

65歳未満の市民税非課税世帯の方

予防接種を受けた方に、費用の一部を助成します。

- 助成額** 1,000円
- 申し込み** 3月31日(木)までに、印鑑・領収書(病院の領収印がありインフルエンザ予防接種と分かるもの)・本人名義の預金通帳を持って、直接健康推進課へ。

