

# 健康管理 できていますか？

健康推進課 ☎ 67-1151

コロナ禍になって2年、自分の健康管理を後回しにしてしまう人が増加しています。ストレスや外出自粛により飲酒・たばこ・間食が増えていませんか？健康を意識した生活を目指しましょう。



## 体動かそう！

1日に11時間以上座る姿勢が続くと、死亡リスクが40%も高まるといわれています。こまめに生活に動きを取り入れてみましょう。



### 椅子を使ってスクワット！

- ①足は肩幅に開き、つま先は外向き30度で正面を向く
- ②息を吐きながら椅子からゆっくり立ち上がる

10～15回繰り返す

ポイント

- ★膝がつま先より前に出ないようにしましょう
- ★お尻を突き出すイメージで、座る時も意識しましょう



### 事務やパソコン作業の合間に胸のストレッチ！

- ①椅子に浅く腰掛けて、両手で背もたれを掴む
- ②両肘を寄せて胸を張る

- ★痛みの出ない程度でやってみましょう
- ★息を止めないようにしましょう

自分の体を知るために

## 健康診断

蒲郡市の検査はお得がいっぱい！

- ・特定健診：無料
- ・ヤングエイジ健診、がん検診：500円

詳しくはこちらから▶



## 新生児聴覚検査費用助成

生まれてくる赤ちゃんの1,000人のうち1～2人は、生まれつき耳の聞こえに障がいを持っています。すべての赤ちゃんが新生児聴覚検査を受けられるよう、検査費用の一部を助成します。

**補助額** 上限5,000円

**対象** 4月1日以降に母子手帳の交付を受けた方

※母子手帳交付時に補助券を交付します

健康推進課 ☎ 67-1151



## 献血



**とき** 4月5日(日)・6日(日)  
午前9時30分～11時30分、午後1時～4時

**ところ** 市役所ロビー

**対象** 17～64歳の方

**持ち物** 本人確認できるもの  
(運転免許証など)

健康推進課 ☎ 67-1151