

「第2次桜川市きらり健康プラン」

～身体活動・運動編～

今日は、「身体活動・運動」についてお知らせします。
 新型コロナウイルス感染症の影響により、外出自粛が要請されていました。
 自宅にいる時間が長くなり、運動不足になっている方が多いのではないのでしょうか。
 「新しい生活様式」を取り入れながら、あなたも「+10運動」を始めてみませんか？



+10運動ってなに??

掃除を+10分、散歩を+10分など、今より毎日10分多く身体を動かして「体の健康」や「高齢期の健康」につなげる運動のこと



+10運動の効果は??

- 以下の効果が期待できるといわれています。
- ・死亡のリスクを2.8%低下
 - ・生活習慣病発症を3.6%低下
 - ・ガン発症を3.2%低下
 - ・運動機能障害による身体の衰えなどの発症を8.8%低下
 - ・1年間継続すると「1.5～2.0kg減」の減量効果

年齢別	成果指標	現状 (平成30年度)	目標値 (令和6年度)	目標達成のための市民の取り組み
乳幼児期 学童期 思春期	体育の授業のほかに運動をほぼ毎日している人の割合	小学生：18.5% 中学生：77.5%	小学生：20.0% 中学生：80.0%	・幼少期から身体を動かす楽しみを覚えませす。 ・遊びを通して基礎体力をつけます。
青年期 壮年期 高齢期	定期的な運動(週2回以上)をしている人の割合 いばらきヘルスロード ^(※1) を知っている人の割合	28.8% 14.8%	35.0% 20.0%	・「+10運動」の趣旨を理解し、実践します。 ・自分の体力に合った運動や身体活動が、無理なく続けられるよう、習慣化します。

※1 いばらきヘルスロード：健康づくりのため、ウォーキングの推進を図るとともに、高齢社会を見据えて子どもからお年寄りまで、また障害のある人も安全に歩ける県にしようという計画（茨城県HPより）

■行政の役割■

- ・体を動かすことの楽しさや心地よさなど、運動の効果について啓発します。
- ・『+10運動』を普及啓発します。

「新しい生活様式」～スポーツ・娯楽～

(厚生労働省HPより)

- ・公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ・筋トレやヨガは、自宅で動画を活用
- ・ジョギングは少人数で
- ・すれ違うときは距離をとるマナー
- ・予約制を利用してゆったりと
- ・狭い部屋での長居は無用
- ・歌や応援は、十分な距離をとるかオンラインです。

自宅で簡単にできる運動

- ①ラジ体操 第一と第二を合わせて約6分のエクササイズになります！
- ②ストレッチ TVを見ながら、家事の合間に、ストレッチ！
- ③筋トレ 片足立ちで歯磨きをやってみよう！

健康ガイド Health guide

詳細は、「桜川市健康カレンダー」をご覧ください。
 《問合せ先》健康推進課
 ☎ 0296-75-3159 (直通)
 ☎ 58-5111・75-3111 (代表)

8月分



健康相談

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止する場合があります。あらかじめご了承ください。

■総合健康相談(要予約)

保健師や栄養士が、健康上の不安・心配事について、ご相談に応じます。お気軽にご利用ください。

・日程/会場

【8月6日(木)、27日(木)】

健康推進課

【8月12日(水)】/真壁保健センター

・時間/10時～11時30分

■こころの健康相談(要予約)

「最近、よく眠れない」「人の視線が気になる」など、心の健康で悩んでいる方、ご相談ください。ご家族・ご近所・職場の方からの相談も受け付けています。

令和2年度茨城県不妊治療費助成事業

茨城県では、少子化対策の一環として、要件を満たす夫婦を対象に、不妊治療費の助成金交付を申請出来る制度があります。

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症防止の観点から、時限的に年齢要件が緩和されます。

詳しくは、問い合わせください。

・問合せ先/筑西保健所(☎0296-24-3914)

乳幼児健診・育児相談

健診の種類	日程	対象	会場
5歳児健康相談	8月4日(火)	H27年7月11日～8月17日生	岩瀬福祉センター
1歳児健康相談	8月5日(水)	R1年8月生	岩瀬福祉センター
1歳6か月児健康相談	8月26日(水)	H30年12月～H31年1月生	岩瀬福祉センター
2歳児歯科健康相談			

※詳細は、対象の方(H30年6・7月生)に通知します。
 ※密集を避けるため、受付時間を指定し、個別に通知します。また、新型コロナウイルス感染症の影響により健診を延期、中止することがあります。その際は対象者の方へ通知するほか、ホームページでお知らせします。

休日心急診察医療機関

診察日	医療機関名	住所・連絡先
8月2日(日)	つくし野クリニック	真壁町椎尾2022 ☎0296-207755
8月9日(日)	延島クリニック	東飯田658 ☎0296-585058
8月10日(月)	大和クリニック	大國玉2513-12 ☎0296-587788
8月16日(日)	なかはら整形外科医院	真壁町飯塚496-1 ☎0296-239955
8月23日(日)	仁保内科医院	真壁町真壁425 ☎0296-238088
8月30日(日)	上の原病院	上野原地新田159-2 ☎0296-753130 専休日

資格取得! 地域医療に貢献する **准看護師**

一募集要項頒布中一

当学院では、幅広い年齢層(20代～40代)の生徒が学び、卒業後は地域医療の最前線で活躍しています。各種就学資金・給付金制度のほか、医療機関に所属して奨学金等の支援を受けることも可能です。

コロナ禍で奮闘する医療従事者の皆様へ感謝とエールを贈ります

入学相談・学院見学 随時受付中

真壁医師会准看護学院
 筑西市二本成827-1 ☎0296-22-7702
 ※下館南中学校そば

勉強がらくになるのは公文式!

はじめよう! **KUMON**

0～2歳の親子で参加 Baby Kumon教室開講中

ぜひ一度、教室を見に来てください。

真壁中央・十里・明野ピース・スフィア教室 乳幼児教室
 小学生教室
 中学生教室
 高校生教室

代表 ☎0296-57-2969
 真壁中央: 桜川市真壁町田52-4

通所介護(短時間・1日)リハビリテーション部
 居宅介護支援(ケアマネージャー)

リハビリハート総合介護ケアセンター

理学療法士 本橋寛樹

介護のご相談・リハビリ無料体験ご送迎も可能

0296-73-6965

桜川市西桜川2-18-5(50号沿い) 茨城トヨタさんとなり