

屋内ウォーキングはじめませんか？

屋内ですべてできる有酸素運動を紹介します。

その場ウォーキング

太ももが床と水平になるくらい膝を高く上げ、その場で60秒足踏みをする。

ポイント！

腕を大きく振りながら、1秒に1回のテンポで行う

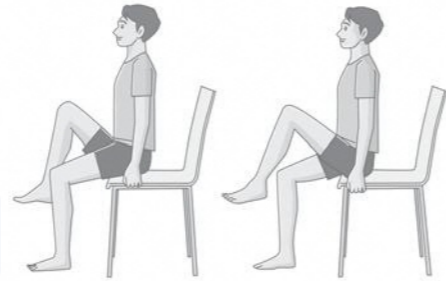


イス・ウォーキング

イスに浅く座りイスを軽くつかむ。上体をやや前かがみにして膝を高く上げ、その場で60秒足踏みをする。

ポイント！

足をつま先から軽く下ろす



うけどんの

健康知恵袋



総合健診を無料で実施します

総合健診を県内で8月末～10月に無料で実施します。感染症対策のため、申込制にしています。

6月に実施した希望調査で申し込んだ人(19歳以上)には、8月上旬に受診録を発送しています。まだ申し込んでいない人で受診を希望する場合は、健康係まで連絡してください。

171 総合健(検)診受診録	
検診月日	20 年 月 日
住所	フリガナ
市外局番()	氏名
備考欄	性別 1 男 2 女
特定	指定会場 ○○○○
胸部	受付日時 ○/○ ○:○○~○:○○



受診方法

受診録に記載された指定の会場、日時で受診してください。指定日での受診ができない場合は、健康係に連絡してください。

なお、県外在住の人は、町が委託する公益財団法人結核予防会から送付された案内(県外の委託医療機関一覧など)を確認の上、受診してください。

健診当日のお願い

- 事前に検温や体調確認の上、来場してください。発熱や強いだるさ、咳、息苦しさなどの症状、味覚や嗅覚に異常がある場合は、受診を控えてください。
- 受診前にアルコールによる手指消毒にご協力ください。
- 会場内ではマスク着用をお願いします。

9月は自殺対策強化月間です

悩み、ストレスなどがつらいときは一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。また、身近にいる人に気になる変化や行動があったら、声をかけましょう。

●ひとりぼっちで悩まずに (福島いのちの電話)

☎ 024(536)4343

毎日 10時～22時

毎月第3土曜日

10時～翌朝10時

●ふくここライン (被災者関連)

(ふくしま心のケアセンター)

☎ 0120(783)295

月曜日～金曜日

(祝日・年末年始を除く)

9時～12時、13時～17時

広げよう
ママ友の輪

9月と10月の かもめっ子クラブ

新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、開催の可否を決定します。

参加を希望する人は、健康係まで申し込んでください。

9月24日(金)～30日(木)は結核予防週間です

結核は過去の病気ではありません。福島県内では128人(令和元年)が新たに発症し、その約6割が65歳以上です。結核は人から人にうつる感染症です。早期発見・早期治療により治すことができますので、関心を持ち正しい知識を身に付けましょう。また、生後5か月～8か月(標準的な接種期間)にBCG接種を受けることで、結核に対する免疫がつか乳児の重症化を防ぐことができます。必ず接種しましょう。

▷こんなときはすぐに病院へ

長引く咳(2週間以上)や微熱、たんが出る、胸の痛み、長引く体のだるさ、急に体重が減る