

働き盛りの
皆さんへ！

今よりアクティブな生活を！＝職場編＝

【問い合わせ先】健康推進課 ☎52-9282

仕事や家事、育児などで忙しい毎日に「少しでも多くカラダを動かす」ヒントを紹介するシリーズの第3弾は、職場編です。働き盛りの皆さんが、一日のうち多くの時間を過ごす職場でもできることを取り入れ、これまでよりもアクティブ（活動的）な生活を目指しましょう！

カラダを動かす参考例

- ・公共交通機関や自転車通勤する日をつくる。
⇒最寄り駅まで歩くなど、自動車での通勤よりカラダを動かす機会が増えます。
- ・職場では階段を使うことを増やす。
⇒例えば「4階までは階段を使う」などと目標を立てると意識して取り組みやすいかも！
- ・昼休みに職場周辺を散歩する。
- ・時間を決めてストレッチや体操を行う。
- ・短時間のミーティングは、職場の仲間と一緒に、座らずに立ったまま行う。

など

● 座りっぱなしの時間を減らすことが大切です！

長い時間座り続けずこまめに立ち上がるなど、座りっぱなしの時間を減らすことは、食後の高血糖や中性脂肪などのリスクを下げることにとても重要であることが報告されています。また、少しでもカラダを動かすことが、健康に良い影響を及ぼすこともわかっています。じっとしている時間が長くなりすぎないように、自身の体調に合わせて少しでもカラダを動かすことをお勧めします！

（参考：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023）

新型コロナウイルス感染症予防接種

昨年10月から実施している、公費の補助がある新型コロナウイルス感染症予防接種（以下、コロナ予防接種）は、1月31日に終了します。接種を希望される方は、お早めに接種を受けてください。

対象者

香美市に住民登録があり、接種日当日、いずれかに該当する方

- ①65歳以上の方
- ②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害により、日常生活が極度に制限される障害を有する方

申込方法

県内委託医療機関に接種日等を確認のうえ、健康保険証・身体障害者手帳等の対象者であることが確認できるものを持参し、接種を申し込んでください。
※ 個別の案内通知はありません

実施期間

コロナ予防接種：1月31日（金）まで
※ 医療機関の休診日は除く

自己負担額

自己負担額：3,300円
公費で接種できるのは、実施期間中に1回だけです。対象者で生活保護受給者の方は受給証明書を持参すれば、自己負担が免除になりますので、福祉事務所に申請してください。

問い合わせ先など

【受給証明書・免除証明書の申請先】
福祉事務所 保護班 ☎53-1064

【接種に関する問い合わせ先】
健康推進課 親子すこやか班 ☎52-9281

広報

香美

No.227 (2025年1月号)

ホームページアドレス
<https://www.city.kamii.jp/>

編集と発行：香美市広報委員会

☎ 0887-53-3111 FAX 0887-53-5958

メールはホームページからお願ひします。

事務局：香美市役所総務課 秘書広報班

〒782-8501 高知県香美市土佐山田町宝町1丁目2番1号