

働き盛りの
皆さんへ！

今よりアクティブな生活を！ =続けるコツ編=

【問い合わせ先】健康推進課 健康づくり班 ☎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」ヒントを紹介してきたシリーズの最終回は、続けるコツ編です。アクティブな生活は継続していくことがとても大切です。楽しみながら、今より少しだけ多く動く生活の継続を目指していきましょう！

■ 目標をもつ

例えば「春までに1kg痩せるために、今週は早歩きを意識する」などの目標を立てると、自然と意識をするようになり、日々の行動が変わりやすくなります。

■ カラダの状態や取り組んでいることを記録する

体重や歩数などを目に見える形で残すと、モチベーションが保ちやすくなります。運動や筋トレでカラダの変化を目指す方は、自身のカラダを写真に残していくこともおすすめです！また、年に一度は必ず、健康診断を受けてカラダの変化や今の状態を知りましょう。

■ アプリを活用する

歩数や体重変化をわかりやすくグラフにしてくれたり、歩いた距離・歩数に応じてポイントがもらえたり、ゲーム要素のあるアプリなどが多くあります。これらを活用し、アクティブな生活を充実させていきましょう！

《高知家健康パスポート》

高知県が実施する事業で、スポーツ施設や飲食店などで提示するだけで割引などの特典が受けられたり、ポイントを取得してプレゼントに応募することができます。

高知家健康パスポートの詳細はこちら▶



高齢者の方へ 新型コロナウイルス感染症予防接種 接種期間の延長について

昨年10月から実施している新型コロナウイルス感染症予防接種は、接種期間が1月31日までとになっていましたが、県内の接種率や感染状況から、**3月31日までに延長**となりました。接種を希望される方は、早めに接種を受けましょう。

【対象者】香美市に住所登録があり、次のいずれかに該当する方

- ① 1月31日までに65歳以上の方
- ② 1月31日までに60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害や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。

【実施期間】

3月31日（月）まで ※医療機関の休診日は除く

【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】

- ◎ 接種に関すること
健康推進課 親子すこやか班 ☎52-9281
- ◎ 受給者証明書・免除証明書のこと
福祉事務所 保護班 ☎53-1064

第11回香美市探究ウォーキング ～やなせたかし先生の生まれたまちを巡る(約6km)～

ウォーキングをしながら、市内の史跡や名所を巡る「探究ウォーキング」の第11回を開催します。運動不足を解消しつつ、我がまち香美市を探究してみませんか。

【日時】 3月16日（日）※雨天中止
受付＝8時50分
スタート＝9時～ ※12時頃終了予定

【内容】

健康センターセシネ西側駐車場集合
⇒大川上美良布神社⇒やなせたかし朴ノ木公園
⇒出発地点の駐車場に戻り解散

【参加費／定員】 無料／20人程度

【申込方法】

電話で申込 または QRから電子申請

【申込締切】 3月3日（月）

※ 応募多数の場合は途中で締切場合があります。

【問い合わせ・申込先】

生涯学習振興課 ☎53-1082

