

天気の良い日は外出したくなる季節になってきました。散歩は体への負担が少なく、無理せず継続ができる運動習慣として最適です。心肺機能の向上やストレス発散にも効果的です。ストレッチで体を慣らしてから、楽しい気分を外を歩きましょう！

散歩の前に十分なストレッチを



肩まわし 胸ぞらし 足踏み



腰ひねり 内ももと背中伸ばし 股関節とふくらはぎ

望ましい散歩の姿勢



- ・肩の力を抜く
 - ・あごを引いて視線は前方に
 - ・胸を張り、背筋と膝を伸ばす
 - ・腕は前後に大きく振る
 - ・歩幅は普段より少し大きく
 - ・つま先で地面を蹴り、かかとから着地
- ※複数で散歩をする際には、人との距離（ソーシャルディスタンス）を2メートル程度に保ちましょう。

量より質（栄養バランス）が大切です。バランスよく食べ、体の調子を整えましょう。健康的な生活を維持することが、免疫力を高めることになりま

す！
牛乳・乳製品もたんぱく質が豊富なので積極的に取りましょう。※食事の制限を受けている方はかかりつけ医の指示に従ってください。
【副菜】体の調子を整える栄養素（食物繊維、ビタミン、ミネラルなど）を取ることができません。

💡 1日3食きちんと食べましょう
：欠食やドカ食いは避け、規則正しい食習慣を心掛けましょう

料理が大変な場合は市販の総菜やレトルト食品なども活用しましょう。
調理には電子レンジなども活用してみましょう。

💡 食事は主食（ごはん・パン・麺類など）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったおかず）、副菜（野菜・きのこ・海藻などを使ったおかず）をそろえましょう

💡 ストレスによる暴飲暴食に注意しましょう
：食べ物でストレス解消するという人も少なくないでしょう。脂質や糖質、食塩が多く、エネルギーも高いものを私たちは「おいしい」と感じるものが多くあります。これらが含まれる食品の食べ過ぎには注意しましょう。

【主食】からだを動かすエネルギー源となります
【主菜】体（特に筋肉）をつくるたんぱく質を多く含みます。特に高齢の方は筋肉量が減るため、しっかりと取ることが大切です。

【副菜】からだを動かすエネルギー源となります
【主菜】体（特に筋肉）をつくるたんぱく質を多く含みます。特に高齢の方は筋肉量が減るため、しっかりと取ることが大切です。

4 「笑顔」のポイント

よく笑うことによって、NK細胞（ナチュラルキラー細胞）という体を守る働きを持つ細胞が活性化し、免疫力が高まります。まさに「笑う門には福来る」です。



免疫力を高められる生活習慣を、なにか一つでも暮らしの中に取り入れてみてはいかがでしょうか。

3 「十分な睡眠」のポイント

ウイルスなどに対する免疫力（抵抗力）は睡眠中に維持・強化されます。できるだけ決まった時間起居・就寝し、規則的な生活リズムを整えましょう。
入浴する際は40℃くらいのぬるめの湯が、質の良い睡眠へと導いてくれます。



お問合せ

保健福祉課健康づくり係
76-3185

特別定額給付金の申請をお忘れなく【8月11日まで】

新型コロナウイルス感染症の拡大により、迅速かつ的確に家計への支援を行うため、給付対象者1人につき10万円を給付しています。世帯主あてに申請書を5月8日に発送し、給付を開始しておりますので、申請がお済みでない方は期限内にできるだけ早く申請をお願いします。

1. 給付対象者 基準日(令和2年4月27日時点)に、多古町の住民基本台帳に記載されている方(給付金の受給者は世帯主となります)
※町に住所があり、申請書が届かない方はご連絡ください。
2. 給付方法 原則として世帯主名義の銀行口座への振込み
(銀行口座が無いなど、真にやむを得ない場合に限り、窓口にてお渡します)
3. 申請期限 8月11日(火)まで(郵送での申請は必着のこと)
4. 申請方法 郵送申請またはオンライン申請

※記入方法がわからない方や銀行口座をお持ちでない方については、役場1階第2会議室にてご相談を受けております。
(午前8時30分～正午、午後1時～5時 土・日・祝日除く)
※申請にあたっては、お間違いのないよう十分確認の上、郵送等をお願いします。

本人確認書類(免許証等)のコピーを必ず申請書裏面に貼りつけてください。
【マイナンバー通知カードは不可】

給付は辞退せず申請して下さるようお願いいたします。もし、ご辞退をお考えの方は、町内での消費や町へのご寄付にご協力ください。

詳しくは町ホームページにてご確認またはお問い合わせください。



お問合せ ● 企画空港政策課企画政策係 ☎ 76-5409