

ら講座を開始します。

④講座当日は、動きやすい服装、水分補給できるものを用意してください。

※利用に伴う通信費(パケット代)は本人負担です(Wi-Fi環境推奨)

※この講座は、通信環境の影響を受け、講座の途中で配信が止まるなどの不具合が発生する場合がありますので、あらかじめご了承ください

※録画、録音、スクリーンショットなどの撮影、複製、転載は禁止とします

◎詳しくは、市ホームページ内「オンライン健康づくり講座」をご覧ください。

<https://www.city.annaka.lg.jp/kenko/kenkoukouza.html>

問合せ

困健康づくり課保健指導係

(☎内線1174)



健康

健康通信

新型コロナウイルス感染症の新規感染者数が減少してきていることや年末年始が近づいていることから、外出する機会が増えてくるかもしれませんが、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスを含む感染症予防のためには、基本的な感染症予防の取り組みが大切です。「手洗い」「マスクの着用を含む咳エチケット」「密集、密接、密閉」を避けることが

**フレイルを
予防しましょう Vol.21**



- ①足踏みをしながら、1から30まで数を数えます。
- ②5の倍数で手をたたきます。

ポイント▶慣れてきたら、5の倍数に7の倍数を加えて手をたたいてみましょう。

※正しい方法など、詳しい内容はお問い合わせください

問合せ▶困地域包括支援センター
(☎内線1188)

基本的な予防策となります。一人ひとりが心がけましょう。
日常生活においても、バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけることが大切です。免疫力をアップさせ、ウイルスに対する抵抗力を高めましょう。

問合せ▶困健康づくり課予防係
(☎内線1172)



ワクチンを受けた後も、マスクの着用など、感染予防対策の継続をお願いします

新型コロナワクチンは、新型コロナウイルス感染症の発症を予防する高い効果が確認されていますが、その効果は100%ではありません。また、ウイルスの変異による影響もあります。

このため、皆さんに感染予防対策を継続していただくようお願いします。

具体的には、「3つの密(密集・密接・密閉)」の回避、マスクの着用、石けんによる手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒の励行などをお願いします。

※厚生労働省ホームページ上の情報を加工して作成