

2月 健康だより

発行：新庄市健康課

発行日：R3.2.3

使って貯めよう筋肉！！

コロナ禍と雪に阻まれ、外出の機会が格段に減ったこの冬、
体力・身体機能の低下が心配されます。
今回は、皆さんが元気に春を迎えるための・・・
「簡単お家トレーニング」をご紹介します。

【準備するもの】

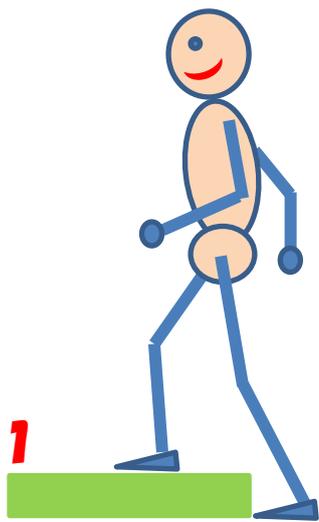
高さ 20 c mの安定した踏み台
または屋内の段差部分を活用
※体力のない方は高さ 10 c mから

お手軽！ステップ運動

*** ゆっくり踏み台の上り下り ***

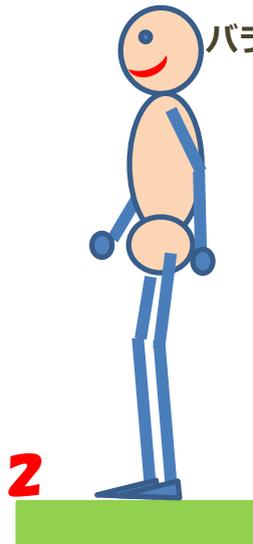
効果 歩くための大きな筋肉を鍛えます
全身運動になり心肺機能を高めます

バランス能力が高まります



動作は
ゆっくりと

右足を台に
乗せる



背すじ
のぼして

左足を台に乗せ
両足を揃える

転倒に注意して
不安な人は壁や柱に
つかまれるところで



右足を床に
下す



まずは、
2週間
チャレンジ

左足を床に下し
両足を揃える

5 左足から乗せ、左足から下す 左右交互に繰り返す

1回10分、1日2～3回
体力にあわせて時間と回数を調整

3/1~
3/7

子ども

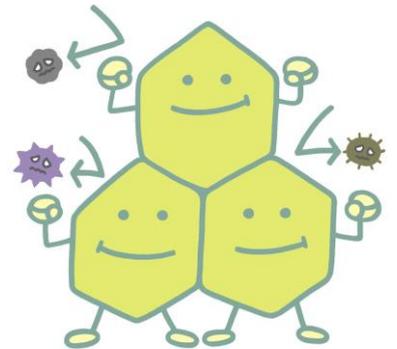
予 防 接 種 週 間



・・・ ワクチンで防げる感染症から子どもを守ろう！ ・・・

子どもの免疫は、年齢が低いほど未熟です。幼い子どもがかかる病気で最も多いのが感染症です。ワクチンは、かかると命の危険や重い後遺症が残ることもある感染症から多くの子どもたちを守ります。

ワクチンの接種で免疫をつけ、感染症を予防しましょう。



接種もれはないかな？

母子手帳で接種歴の確認を！！

予防接種法に基づく定期予防接種は、接種年齢の幅が定められています。その期間内であれば、無料で受けることができます。接種可能な時期になったら早めに接種するようにしましょう。

集団生活が本格化する前に、接種可能なワクチンの接種を済ませておきましょう。



*** 接種期限が迫っています！ ***

● 麻しん・風しん（MR）第2期

・対象年齢：年長児

● ジフテリア・破傷風（DT）第2期

・対象年齢：小学6年生

料 金：無 料

接種期限：令和3年3月31日まで

● 高齢者肺炎球菌

R3.3.31 までに 65・70・75・80・85・90・95・100 歳になる方のうち一度も受けたことがない方

料 金：助成額 3500 円を差し引いた額

接種期限：令和3年3月31日まで