



- コロナに負けず、健康二次被害を防ぐために -

正しい知識で、楽しい生活を！

新型コロナウイルス感染症の影響による外出自粛に伴い、免疫力や認知機能の低下を招く「健康二次被害」に対する懸念が高まっています。正しい知識を身につけて、日々の生活を充実させましょう。 問合先 スマートウェルネス推進班 ☎(267)1161

正しい知識を身につけるためのQ & A

Q 人と会う時の注意点は？

A お互いにマスクを着用する、2m以上距離をとる、会話する際は真正面を避ける等の配慮が必要です。また、マスクを外しての長時間の会食や食事は感染の恐れが高まるため、できるだけ避けましょう。

Q 外出時の注意点は？

A 自分が行く場所が密集、密接、密閉（3密）になっていないか常に確認するように意識しましょう。特に3つの密が重なる場所は注意が必要です。

Q その他に気を付けることは？

A 手についたウイルスは流水だけでは落ちません。外から帰ってきたら必ず石けんで手を洗い、消毒を行いましょう。

健康二次被害を防ぐには
適度な外出・運動を
新型コロナウイルス感染症に伴う外出自粛の影響で、日々の運動量や周りとのコミュニケーションが減り、基礎疾患やメンタルヘルスが悪化したり、認知機能が低下する「健康二次被害」が報告されています。

正しい知識を身につけることが生活を楽しむ秘訣
新型コロナウイルス感染症関連のさまざまな情報により必要以上に外出等を恐れる方が多数見られます。
間違った情報に振り回されないために、正しい知識を身につけるよう心掛けましょう。



感染症対策を徹底して、ウォーキングを楽しむ皆さん

＼ 熱中症にご注意を！ ／

温度や湿度が高い中でマスクを着用すると、体に熱がこもりやすくなります。また、マスクをしていると、喉の渇きに気付にくく、自分が熱中症になっていることにも気付かないことがあります。周りとの距離を確認しながら定期的にマスクを外すようにしましょう。



熱中症を予防するために・・・

▶ こまめに水分・塩分補給を

“喉が渇いていなくても” お茶や水を飲む
塩飴やスポーツドリンクで塩分を取る

▶ 直射日光を避ける

帽子や日傘を活用する

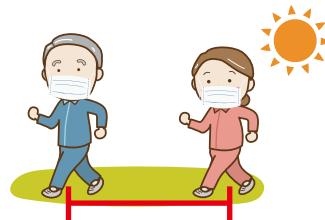
▶ からだの熱気を逃す服装を

吸湿性や通気性のよい素材、また熱を吸収しにくい白系統の衣類を着用する

楽しくカラダを動かすために

■屋外でできる運動

- ・ウォーキング
- ・ランニング
- ・体操 など



前後は5mの間隔を！

■屋内でできる運動

- ・筋トレ
- ・ストレッチ
- ・ヨガ など



左右は2mの間隔を！



新規参加者募集！

“健幸ポイント”で元気なカラダづくり

健幸ポイント事業は、市民の皆さんの健幸づくりを応援するプロジェクトです。毎日のウォーキングや健幸づくりに関するプログラムに参加することでポイントを付与する仕組みで、新規参加者の方は貯めたポイントを最大 6,000 円相当のたかいし 共通商品券やAmazon ポイントに交換することができます。 **問合先** スマートウェルネス推進班 ☎(267)1161

対象 20 歳以上の方

募集 約 600 人

入会料 500 円

※参加には説明会への出席が必要となります。
(要事前予約)

※過去に退会された方で活動量計を希望される場合は、機器の購入が必要となります。
(スマホアプリで参加される場合は、機器購入の必要はありません。)

参加者説明会詳細

日程・会場

日程	9/28、10/4・5・11・12
会場	市役所(別館3階)

- 時間帯**
- ①10:00～12:30
 - ②14:00～16:30
 - ③17:00～20:00

※所要時間は、各時間帯のうち 1 時間程度。
詳しくはお申し込み後にご案内します。

申込・問合先 9 月 18 日までに市ホームページ及び公共施設に設置しているチラシに掲載している説明会応募用紙に必要事項を記入し、スマートウェルネス推進班へ郵送または持参
☎592-8585 高石市加茂 4-1-1
高石市役所 スマートウェルネス推進班

[市ホームページ] へのアクセスはこちらの QR コードから▶



コロナ禍でも健幸づくりを！ 4 市町が健幸ポイントで連携

本市と福岡県飯塚市、奈良県田原本町、鳥取県湯梨浜町の 4 市町が連携し、「飛び地型自治体連携プロジェクト」をスタートしました。主に各市町における「健幸ポイント事業」について、スケールメリットを活かした事業展開やデータ分析を行うことによって、5 年後の医療費・介護給付費の抑制をめざします。