

こうなん  
元気



問い合わせ  
健康対策課  
☎50-3011



# しなやかな体づくりをしよう

## 貯筋運動のすすめ

♪ 使えばなくなる お金の貯金 使って貯めよう 筋肉貯筋 ♪

コロナ禍での活動自粛により、生活習慣にも大きな変化が出ています。なかでも運動不足は体力や筋力の低下を招き、生活習慣病の発症や悪化、心の健康を害するリスクを高めてしまいます。家庭でできる運動を取り入れて、できる範囲で“貯筋”をしていきましょう！

### ① 座位プログラム編

筋力はしっかり使えば何歳からでも貯えることができます!!  
毎日10分、空いた時間に貯筋運動をしましょう!

<p><b>つまさき</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 椅子に深く座ります</li> <li>② かかとを床につけたまま、つま先を上下に動かしましょう</li> </ol>	<p><b>かかと</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 椅子に少し浅く座ります</li> <li>② つま先を床につけたまま、かかとを上下に動かしましょう</li> </ol>
<p><b>キック</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 背筋を伸ばします</li> <li>② 太ももの力を使い、ひざ下を持ち上げ、ゆっくり下ろします</li> </ol>	<p><b>もも</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 背中が丸まらないようにつけねから足を持ち上げます</li> <li>② キープした後、下ろします</li> </ol>

### ② ウォーキングに挑戦しよう

歩くことによって、筋力がしなやかに動き血液の循環がよくなります。継続的に行うことで、高血圧や糖尿病、脳卒中などの生活習慣病の予防・改善に大きな効果を発揮します。

**【運動効果を高めるための歩き方】**

- ややきつと感じるスピードで歩く
- 背筋を伸ばし顎を引く (10~20メートル先を見ると背筋が伸びやすい)
- いつもより歩幅は大きめに
- 脇を閉めて、腕は前後に自然に振る



初級編で物足りない方は上級編もあります。ぜひチャレンジしてみましょう。詳しくは、(公財)健康・体づくり事業財団のホームページをご覧ください。

### 香南イキイキウォーキングマップ

香南市では5町別にウォーキングマップを作成し、市役所にて配布しています。ぜひ、ウォーキングにご活用ください。



## “新型コロナウイルスワクチン接種” 接種を希望される方は予約をお急ぎください!



香南市でのワクチン接種は順調に進んでおり、国の予定通り11月末で終了する見込みです。医療機関で実施している個別接種についても、11月末で終了します。11月7日(日)以降の日程で1回目の予約をすると2回目の接種日が確保できないのでご注意ください。

※集団接種のワクチン接種は、10月10日(日)で終了予定です

☞ Web予約は継続しますが、コールセンターの予約受付は10月15日(金)で終了します。その後は健康対策課へご連絡ください。



■ 新型コロナウイルスワクチンは2回接種が必要です。香南市はファイザー社製のワクチンを使用していますので、1回目接種後21日の間隔をあけて2回目を接種する必要があります。  
■ 本年度12歳になる方の接種については、個別にお知らせします。

## 香南市職員の逮捕について

市民の皆様には、日頃より市政に対しご協力を賜り心から感謝申し上げます。

このたび、香南市発注工事の入札を巡り最低制限価格を業者に漏らしたとして、入札談合等関与行為の排除及び防止並びに職員による入札等の公正を害すべき行為の処罰に関する法律違反及び公契約関係競争妨害容疑で、当市職員と当市議会議員が逮捕されました。市民の皆様及び関係者の皆様には多大なご迷惑とご心配をお掛けしておりますことに對し、市政を預かる市長として、心よりお詫び申し上げます。

当該職員は、全体の奉仕者として法令等を遵守し、市民の模範となるべき立場にあり、また、管理職職員として職員を指導する立場でありながら、逮捕されたということに愕然とするともに誠に遺憾であります。

また、市民の代表として行政活動の監視・改善に努めるべき市議会議員の逮捕ということで、由々しき事態であると認識しております。今後につきましては、事実関係を把握した上で、厳正に対処してまいります。

このたびの逮捕を重く受け止め、事件発生に至った要因を徹底的に究明し、その教訓を市職員全員で共有して再発防止を図り、市民の皆様への信頼回復に誠心誠意努めてまいりますので何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

香南市長 清藤 真司

