

真司's voice

年末年始は実に40年ぶりの完全寝正月でした。新型コロナウイルス感染症対策として、職員は業務に影響が出ない範囲での時差出勤を実施し、検温の記録や県外出張は原則キャンセルとしています。私も例年1月、2月は省庁や議員会館に向き要望活動を行っています。今年も活動ができない状況です。12月の早い段階から職員には、酒類を提供する飲食店への外出自粛(実質的には禁止)や、家族以外との会食も控えるよう通知しています。職場においても、閉庁後や来客者の多いフロアでは昼休みにカウンターや窓口の亚克力板、共用場所などの消毒を実施しています。昼食



▼新型コロナウイルス感染症対策本部小会議



はできるだけ自席でとり、やむを得ず食堂を利用する場合は、会話をせずに食事し、使用したイスや机を消毒した後、速やかに退室するなどの対策を徹底しています。コロナ渦で当然のことですが、市民の皆さまの生活の中でも施設や商店への入出時の手指消毒など変化が生じています。市民の皆さまにはご不便をおかけしておりますが、一緒に乗り越えていくことが大切です。現在、感染症対策も含め、経済活動の回復などを見据えて、3回目となる国の臨時交付金の使途について職員とともに思案中です。今後も新型コロナウイルス感染症から“守る・備える・打ち勝つ”施策を進めてまいります。

読書で一息

おすすめの1冊をご紹介します!

したたか 総理大臣・菅義偉の野望と人生

松田賢弥 著



昨年9月に誕生した菅義偉第99代内閣総理大臣。最近ではコロナ対応や前政権からの宿題などのニュースが多いですが、この本は菅首相の生い立ち、秋田から東京へ出て以後の法政大学時代、横浜市議、衆議院議員の当選、影の総理とも言われた官房長官時代までを本人へのインタビューや地元、永田町関係者らの取材をもとに描いた人物評伝です。

無理のない運動で体を動かして血管をやわらかく

体を動かそう

ウォーキングやストレッチなど軽めの運動は血行を促進させ、血管の細胞を活性化させます。無理のない範囲で運動を習慣づけていきましょう。



こうなん 元気

問い合わせ  
健康対策課  
☎50-3011

ながら運動で筋肉量をキープしよう!

**足上げ腹筋**  
手のひらを床につけて仰向けに寝て両ひざを直角に曲げる。両足をゆっくりと胸に引き寄せて1秒間キープした後ゆっくり戻すを10回くりかえす。

**背泳ぎ運動**  
あおむけに寝て手足を伸ばし、右手を半円を描くように2~3秒かけてゆっくり頭上に移動させながら、左足は伸ばしたまま上げる。2~3秒かけて戻す。左手と右足も同じように10回行う。

**グーパー運動**  
両腕を肩の高さまで上げて前に伸ばし両足を床から少し上げて手足の指をゆっくり開いたり閉じたりを10回くりかえす。

※体操のイラストは(公財)健康・体力づくり事業財団 平成30年9月発行、P8.9より引用

ウォーキングに挑戦しよう!

血管の若返りには、有酸素運動・ウォーキングが効果的。全身を動かすので筋肉が鍛えられ、血流もよくなります。体調や天候が悪いときは無理せず、自分のペースで始めましょう。

**ポイント**

- ややきつと感じる程度の速さで
- はじめは5~10分、慣れてきたら20分以上を目標に
- こまめな水分補給を欠かさずに

**姿勢**

- 目線はまっすぐに
- 腕は自然にふる
- つま先で地面を蹴って、かかとで着地
- いつもより大きめの歩幅で

**メリット**

- 全身の血行促進
- 血管の細胞を活性化
- 中性脂肪の減少
- 善玉コレステロールの増加
- 心肺機能・代謝機能の増加

香南市ウォーキングマップを作成しています。健康対策課または各支所で配布中。ぜひご利用ください!



里芋のホクホクごはん

〈1人分の栄養価〉エネルギー 336kcal  
たんぱく質:7.3g 脂質:2.7g  
カルシウム:30mg 塩分:0.7g

- 材料** (4人分)
- 米 ..... 2合
  - 昆布 ..... 5cm角
  - 里芋 ..... 140g
  - しめじ ..... 40g
  - にんじん ..... 40g
  - 油揚げ ..... 2枚
  - しょうゆ ..... 大さじ1
  - みりん ..... 大さじ1
  - 酒 ..... 大さじ1

- 作り方** (4人分)
- 米は洗って分量の水につけておく。
  - 里芋は、皮をむいて1.5cm角に切る。しめじはほくして、にんじんは短冊切りにする。油揚げは、油抜きをして短冊切りにする。
  - ①にしょうゆ、みりん、酒を入れて混ぜ合わせ、②と昆布をのせて炊く。

**ワンポイント**  
ホクホクの里芋がとともおいしい炊き込みご飯です。冬野菜をたっぷり食べましょう。

おいしく減塩!  
おすすめ減塩レシピ

健康対策課 ☎50-3011

今年も行こう、今年も行こう、  
がん検診

- 市で行っている有効性の確立された検診
- 20~30歳代女性
    - 子宮頸がん (2年に1回)
  - 40歳以上女性
    - 乳がん (2年に1回)
    - 子宮頸がん (2年に1回)
    - 肺がん (毎年)
    - 胃がん (毎年)
    - 大腸がん (毎年)
  - 40歳以上男性
    - 肺がん (毎年)
    - 胃がん (毎年)
    - 大腸がん (毎年)
  - 50歳以上
    - 胃内視鏡検査 (2年に1回)

早期発見・早期治療が大切です

検診での検査は、安全で侵襲性が低く(つらくない、痛くない)有効性の確立されたものとして国で定められていますが、残念ながら市の受診率は減少傾向にあります。検診は症状のないうちから受診することが大切です。検査によって差はありますが、1%~6%の割合で精密検査が必要な方が発見されています。精密検査依頼書をお渡ししますので、医療機関で再度詳しい検査(診療)を必ず受けてください。

