

すこやか

ファミリーヘルス推進員は、健康サポートセンターと地域を結ぶパイプ役です。
編集「すこやか」広報部 江戸川区清新町健康サポートセンター内 Tel3878-1221

インフルエンザワクチンの接種はお済みですか？！

今年もインフルエンザの流行の季節になりました。

流行のピークは例年12月下旬から3月上旬ごろになります。

ワクチン接種による効果が出現するまでには2週間程度かかるため、なるべく11月中にはワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。

熟年者インフルエンザ予防接種費用一部助成

- ① H28年9月30日現在65歳以上の方
- ② H28年10月1日～12月31日までに65歳に達する方
- ③ 60歳以上65歳未満の方で身体障害者手帳1級所持の一部の方

<接種期間> H28年10月1日～H29年1月31日

<自己負担額> 2500円

※①に該当の方は10月上旬に、②に該当の方には65歳に達する月の初めに予診票が自宅に郵送されます。

③に該当する方は健康サービス係にお電話でお申込みください。

問い合わせ先：健康サービス係 03(5661)2466

～秋の夜長～

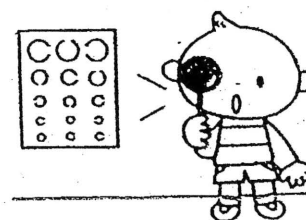
秋も深まってまいりました。秋と言えば‘実りの秋’日本全国から美味しい特産品が届く時期ですね。それ以外でも‘読書の秋’、‘芸術の秋’といろいろな形容詞をつけて言われていますが、皆様にとっての秋は？

～目の健康を守るために～

現代社会ではメディアの発達によりテレビやパソコンのみならず、スマホや携帯電話は生活に必要な情報ツールとしての地位を確立し、老若男女を問わず使用しています。子ども達にとっても例外ではありません。乳幼児のうちから、携帯ゲーム、スマートフォン、タブレット端末などを使う機会が多くなっていますし、近頃はゲームの普及により大人も子どもも長時間ゲームを続け、目を酷使しがちです。

目の健康を守るために次のことを注意しましょう！

- ・正しい姿勢を身につける⇒視力を守ることにつながります
- ・テレビやゲームは時間を決めて遊ばせましょう
- ・睡眠をきちんととり、目を休ませましょう





ちょこっと筋トレ

高血圧の予防には、減塩が大切ですが、運動も大きな役割をします。また筋力が強くなることで、転倒予防にも効果があります。家の中で、ちょこっと筋トレ今日から始めてみませんか。

テニス、ゴルフ、ジム等で、運動している人もいるでしょうが、運動は苦手、忙しい、という人は、生活の中で運動を取り入れてみましょう。

朝

寝床でストレッチ

散歩、ラジオ体操

ゴミ捨て

歯磨きの時、片足立ち

途中で、足がついても大丈夫

何かにつかまって、一分間

左右で二分間



昼



徒歩で少し遠い店に買い物

掃除機をかけるのも立派な運動です

バスを待つ間、信号が変わるまで

つま先立ち10回

かかとあげ10回



夜



テレビを見ながら筋トレ

お風呂でストレッチ

お魚焼きながら

ちょこっと片足立ち

筋肉はいくつになっても鍛えられます

今日から始めてみませんか

