サーモグラフィカメラを設置

県が、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のために推進している「ひょうごスタイル」のうち、体温測定、健康チェックの普及のため「サーモグラフィカメラ」を、市役所の正面玄関付近に設置しました。

来庁するみなさんの体表面温度を自動的に測定し、37.5度以上（モニターに「ＡＬＡＲＭ」と表示）と測定された場合は、職員が非接触式体温計で、再度体温を測定しますので、コンシェルジュにお声をかけていただきますようお願いします。

問総務財政部管財課（庁舎4階）
担当：長谷川貴子　☎43-0413

Challenge
キャリアコンサルタントの飯鉢仁弥さんが、あなたのライフプランに沿ってアドバイス

女性のためのチャレンジ相談

「仕事をしたい！」、「新しい仕事を始めたい！」、「在宅ワークって私にもできるかな！？」、何かをはじめるときは、何かと不安があるものです。女性のチャレンジを支援するために、キャリアコンサルタントの飯鉢仁弥さんが、ライフプランに沿ったアドバイスをします。

相談無料・秘密厳守／相談は個別に応じます。

□日時…10月22日㈭　1 13時～13時50分
2 14時～14時50分
3 15時～15時50分
□場所…社福祉センター　2階　相談室
□定員…各回1人　※各回先着順　□対象…女性
□申込方法…人権協働課に電話、FAX、電子メール
※1 名前、2 住所、3 電話番号、4 希望時間、5 一時保育の希望の有無をお知らせください。

※一時保育について
□対象…生後6か月～小学3年生
□申込期限…10月9日㈮

問市民協働部人権協働課（庁舎1階）
担当：堀江実早　☎43-0544　FAX42-1735
✉jinken-kyodo@city.kato.lg.jp
〒673-1493　加東市社50

COLUMN

こんにちは！市民病院です！

運動は心にも効果有り

運動した後に「なんだかスッキリした！気持ちいい！」と感じたことはありませんか？実は偶然ではありません。

特別激しい運動ではなく、1日に10分程度の軽い運動でも、交感神経が活発になり、物事を前向きに捉えやすくなります。また、神経伝達物質が作用し、幸せな気持ちになったり、ワクワクしたりします。

もちろん運動には身体にも良い効果がありますので、心身ともに安定しストレス解消にもつながります。

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のための活動自粛などで、なんだか憂鬱になったり、ストレスが溜まったりしていませんか？そんな時には、少し身体を動かしてリフレッシュしてみましょう。

※ケーブルテレビで、「楽らく勇躍体操」を放送しています。ぜひ、ご活用ください。

リハビリテーション科　理学療法士　山田直希

はじめましょう！プラス・テン ＋10 の運動習慣

日常的に身体を動かすことで、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病のほか、うつ病や認知症など、様々な疾病の発症リスクを低減することができます。まずは、今より10分多く身体を動かす『プラス・テン ＋10』からはじめてみませんか。

問健康福祉部健康課（庁舎2階）
担当：吉田里奈　☎42-2800

①気づく！

家事の合間や、テレビを見ているときなど、日常生活の中で身体を動かすチャンスは、たくさんあります。それが「いつなのか？」、「どこなのか？」ご自身の生活や環境を振り返り、探してみましょう。

②始める！

まずは、今より10分多く、身体を動かすことからはじめてみましょう。
歩幅を広く歩いて＋10！
自転車で移動して＋10！
ながらストレッチで＋10！

③意識する！

日頃から、「＋10」を意識し、身体を動かしましょう。スポーツなども含めるとさらに効果的！
年齢に応じた目安は、次のとおりです。
□65歳未満…1日合計60分程度(6回の＋10)
□65歳以上…1日合計40分程度(4回の＋10)

④つながる！

1人でも多くの家族や仲間と楽しみながら＋10を続けましょう。一緒に行うと楽しさや喜びがさらに増して、＋10の継続につながります。

【安全のために】
□こまめに水分を補給したり、適度に休憩をとったりして、熱中症を予防しましょう。
□高齢者や基礎疾患などがある方は、かかりつけ医に相談し、無理のない運動を心がけましょう。

今月の保健センター事業

の事業は、事前に予約が必要です。　表の事業の問い合わせ先は、全て☎43-0432

	日時	備考
母子健康手帳交付	毎週火曜日　8時30分～17時15分	**対象**　妊婦
４か月児健診	10月22日㈭	対象の方には、実施日の1か月前に案内をお送りします。
10か月児相談	10月22日㈭	
１歳６か月児健診	10月1日㈭	
２歳児育児教室	10月1日㈭	
３歳児健診	10月21日㈬	
子育て何でも相談	10月8日㈭　**受付**　13時30分～15時	
離乳食もぐもぐ教室	10月13日㈫　**受付**　9時30分～9時50分	**参加費**　100円　**申込期限**　10月8日㈭
産後ママのリフレッシュ講座と相談会	10月8日㈭　**受付**　9時30分～10時	生活や健康面について、個別で相談に応じます。**対象**　概ね産後1年未満のママ　**定員**　10組　**申込期限**　10月6日㈫

★母子健康手帳の交付申請時に必要なもの
①印鑑（スタンプ印不可）、②マイナンバーカード、または個人番号通知カード、③運転免許証等、公的機関が発行した顔写真付の本人であることが確認できる書類（マイナンバーカードを持参される方は、不要です。）、④妊娠届出書（医療機関で貰われた方のみ）

育児何でもダイヤル相談　☎43-0432
こころの健康ホットダイヤル　☎42-2800

受付時間は、いずれも土曜日、日曜日、祝日を除く平日の8時30分～17時15分です。

問健康福祉部健康課（庁舎2階）　担当：櫛原ひろみ　☎43-0432