

新型コロナウイルス感染症検査助成のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大や重症化を防止するため、下記の対象者の方に、PCR検査や抗原定量検査を自費で受ける場合の費用を助成します。

【対象者】 町内在住で下記に該当する方

- ・65歳以上の高齢者の方
- ・慢性閉塞性肺疾患、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患等の基礎疾患を有する方で、治療を受けている方

【対象検査と助成金額】

- ・PCR検査 上限20,000円を助成
 - ・抗原定量検査 上限7,500円を助成
- 上限額を超える検査料は自己負担になります。検査料は窓口で全額支払いをし、後日、助成額を振り込みます。
※これらの検査のいずれか一回限り助成します。

【助成期間】

令和2年11月9日から令和3年3月31日までに受けた検査

【申請窓口】 健康福祉課 健康担当

これらの検査を受けるにあたっては、検査をする上での注意事項等についての説明がありますので、申請窓口の担当までご相談ください。詳しくは、町HPに掲載していますので、ご覧ください。

問合せ 健康福祉課健康担当 ☎66・3111 内線124・128

年末年始で生活習慣を見直そう！

今年はコロナ禍での年末年始。まだどのように過ごそうかと考え中の方も多いかと思いますが、自宅で過ごす時間も増えるのではないのでしょうか。暑い時期に比べ、冬は味の濃いもの、こってりとしたものが美味しく感じます。そしていつの間にか食べ過ぎ、摂取カロリーオーバー。外は寒いのでこたつにあたって家の中でごろごろ…。生活が乱れがちになります。

こんな時だからこそ、生活習慣を振り返り、自分の健康について考えてみませんか？

まずは、からだの中で起きている変化を知りましょう。健診を受けて、その結果をもとに生活習慣を振り返ることから、からだは変わりはじめます。

「健診でひっかかっちゃったけど、なんの自覚症状もないんだけど。」でも健診データによるとすでにからだには変化が起きています。その原因は日頃の生活習慣。からだを動かして消費するエネルギーより、食べて摂取するエネルギーが多くなっている可能性があります。その結果がすぐにわかるのが、体重増加です。特に「冬の寒さ」が血液の流れとリンパの流れを悪くして年末年始太りを引き起こします。

では、体重を増やさないために・・・

早食い・どか食いを改善しよう

脳の中樞が満腹と感じるまでに20分かかるといわれています。早食いをすると脳が反応する前にたくさん食べてしまうことになり食べ過ぎになってしまうのです。肥満改善は健康な歯で「しっかりかむ」「ゆっくり食べる」ことが鍵です。

11月号で噛むことの大切さを掲載させていただきました。

◆「しっかりかむ」の実践のコツ

- ・目標はひと口30回
- ・かみ応えのある食材を使う。
- ・ご飯を雑穀米、玄米にしてパンをライ麦、フランスパンにする。

◆「ゆっくり食べる」の実践のコツ

- ・カレーやそばなど早く食べられるものを選ばない。
- ・食べるのが早くない人に合わせて食べる

◆そして、「からだを動かす」

からだを動かすことで血流がよくなり、脂肪の燃焼へとつながります。

コロナ禍でも年末年始、体調を崩すことなく、元気に年越し、明るい年始を迎えましょう。

* 町の特典健康診査・後期高齢者健康診査は、12月31日まで受けられます。まだ、受けてない方は医療機関に予約のうえ、受診してください。

* 健診結果説明会・個別健康相談も実施しています。健診の結果を生かすために、ぜひご参加ください。参加特典があります！

<第2回結果説明会>

- | | | | |
|----------------------|--------------|----------|--------|
| ①塩分の取り方に注意（高血圧予防） | 令和3年2月10日(水) | 午後1時30分～ | } 役場3階 |
| ②目指そう！安定した血糖値（糖尿病予防） | 令和3年2月26日(金) | 午後1時30分～ | |
| ③腎臓をいたわろう（腎臓病予防） | 令和3年3月9日(火) | 午前10時～ | |

参加希望の方、また個別健康相談を希望の方は下記までご連絡ください。

問合せ 健康福祉課健康担当 ☎66・3111 内線124