

免疫力を高めてコロナに負けない体づくりをしよう!

感染症予防には手洗い・うがい・咳エチケットなどの他に毎日の食事・運動・休養で免疫力を高めることが大切です。日々の生活習慣を見直しウイルスに負けない体づくりをしていきましょう。

◎感染予防対策の基本



◎免疫力を高める生活習慣

①主食・主菜・副菜の揃ったバランスよい食事を意識しましょう。



②体操やウォーキングなどの軽く汗をかく程度の運動を毎日しましょう。



③規則正しい生活リズムで質の良い睡眠をとりましょう。



④笑うことで免疫力が向上!
笑顔で心も体もストレス解消しましょう。



まずは自分自身ができることから!皆さんの行動が感染予防につながります!
※詳しくは厚生労働省のをご覧ください。



秩父市版健康マイレージ

新たなポイント対象事業を設けました!

次の方はポイントがもらえます!

①ウォーキング

万歩計を提示した方

②健康記録(血圧・食事・運動等)

3か月以上記録をして、提示した方

③秩父おもてなしTV

茶トレ、手洗い、消毒等の健康に関する動画を視聴し、窓口で、いずれかを視聴したことが確認できた方。

④健康クイズ

市報8月号から3月号に掲載する、健康に関するクイズに挑戦し、回答用紙を持参した方。

※窓口は全て保健センターです。お越しいただく際は、健康ポイントカードをお持ちください。お持ちでない方は発行いたします。

※①～③は、各1ポイントまでです。

※④は、各月に1ポイントまでです。

※各課よりポイント対象事業の報告がありましたら掲載していく予定です。



子育て世代包括支援センター

1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査は、健康カレンダーでお知らせした対象と異なります。

○1歳6か月児健康診査

8月27日(休)	平成30年10月生まれ
----------	-------------

○3歳児健康診査

8月20日(休)	平成29年1月生まれ
----------	------------

※4か月児健康診査、10か月児健康診査は健康カレンダーP. 8の対象と同じです。

※乳幼児健康診査にお越しの際は、母子健康手帳、健康診査アンケート、バスタオル1枚をお持ちください。

○令和2年度の2歳児歯科健康診査は中止となりました。

○「子育て支援アプリちちぶっこ」

7月1日からスタート!

スマホで予防接種、乳幼児健診、子育て情報等をチェックできるサービスが始まりました。

ぜひご利用ください。

まずは登録を!



♥愛の献血にご協力を♥

とき	実施時間	ところ(主催団体)
8月14日(金)	10:00~16:00	秩父市役所(秩父市献血推進協議会)

※急な変更もありますので事前に確認をお願いいたします。

保健センター事業の詳細については秩父市健康カレンダーをご覧ください。お持ちでない方はお近くの保健センターへお問い合わせいただくかをご覧ください。

健康カレンダー



秩父市

