

健康ガイド

…………… コロナ禍で 運動不足 になっていませんか？

新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、外出を控える方が増加した結果、運動不足やストレスから、心身に悪影響を及ぼす健康二次被害が懸念されております。

最近の体や心の調子を確認してみましょう

- 生活リズムが乱れていませんか。
- イライラしたり怒りっぽくなったりしていませんか。
- 毎日60分以上、体を動かしていますか。
- 1カ月で、急な体重の増減はありませんか。
- 寝つきが悪くなったり、睡眠時間が短くなっていませんか。
- 集中力が続かないことや集中できないことはありませんか。

適度な運動・スポーツをすることで心身の健康を保つことができますと言われています

感染をしっかりと予防しながら、体を動かそう！！

STEP 1 買い物や雪かきなどをして体を動かそう！



片付け、掃除、階段の上り下りなどもGood！

STEP 2 ストレッチや軽い体操



ヨガや筋トレなどの動画を見ながら行くとGood！

STEP 3 運動・スポーツをしよう！



室内でできるスポーツや散歩などで体を動かすのもGood！

無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう

申し込み・問い合わせ

保健センター（西2北5）

☎ 01654②1486

FAX 01654②7267

開館 8時45分～17時30分

休館 土・日・祝日・年末年始

ふうれん健康センター

（風連町本町76）

☎ 01655③2373

開館 9時～12時（月曜のみ）

休日当番医

急患に限ります

2月7日 片平外科・脳神経外科

☎ 01654③3375

11日 名寄市立総合病院

☎ 01654③3101

なよる眼科

☎ 01654③0746

14日 吉田病院

☎ 01654③3381

21日 名寄東病院

☎ 01654③2188

23日 名寄市立総合病院

☎ 01654③3101

28日 名寄中央整形外科

☎ 01654③2006



…救急医療情報案内……

フリーダイヤル

☎ 0120(20)8699

子育て保健事業

についてのお知らせ



☆ 体重の増加が心配、授乳や離乳食について確認したいなどを相談できる場として、計測日を次の日程で実施します。

2月24日（水）

新型コロナウイルスの感染拡大防止に配慮し、事前申込制となりますので、希望のある方は保健センターまでご連絡ください。

☆ 乳幼児健診の対象の方には、個別に連絡します。

☆ 子育てに関する相談など、随時電話で受け付けています。