

今だからこそ、
自分のからだに目を向けましょう！ **個別健康サポート相談のご案内** ※要予約

家で過ごす時間が多くなり、食べすぎや運動不足を感じたりしていませんか？
食事の乱れや運動不足は、肥満・血糖値高め・血圧高め等の健康状態の悪化を招く可能性があります。また、基礎疾患があると感染症にかかった場合、重症化する可能性が高いとされています。
しかし、「自分に合った食事」「自宅で出来る体操」等に気を配ることにより、今より元気なからだを作ることができ、感染から身を守ることに繋がります。
「元気なからだをつくる、おうち時間の使い方」を保健師・看護師・栄養士がサポートします。

- 【対象】村内在住の20歳以上の方 【内容】保健師・看護師・栄養士による個別相談
- 【日時】5月13日(水)、6月3日(水) 各日とも午前9時30分から一人1時間程度
*上記の日程で、ご都合のつかない場合は、保健センターまでご相談ください。
- 【会場】保健センター 【持ち物】健康診断結果、通院中の方は採血結果、内服中の方は薬状等
- 【申込】予約制。実施日の2日前までに、保健センターにお申込みください。

個別健康サポート相談時、体組成計で体脂肪率・基礎代謝量などが測定できます。
生活改善のきっかけにご活用ください。



休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時 ※都合により当番医を変更することがあります。
お問合せ先：なるしま内科医院 ☎029-869-4820

5月	17日(日)	市川ファミリークリニック 佐倉クリニック	阿見 稲敷	☎029-843-3301 ☎029-892-7011	6月	7日(日)	印南クリニック ゆはらクリニック	阿見 稲敷	☎029-834-2222 ☎029-894-2002
	24日(日)	はたかわ医院 江戸崎ひかりクリニック	美浦 稲敷	☎029-885-2358 ☎029-834-5777		14日(日)	かたやま耳鼻咽喉科 江戸崎病院	阿見 稲敷	☎029-887-3349 ☎029-894-2611
	31日(日)	かない皮フ科 いわき内科クリニック	阿見 稲敷	☎029-888-8188 ☎029-875-5100					

6月の乳幼児健診 13:15～13:45受付	4カ月児 6月29日(月) 令和2年2月生	1歳6カ月児 6月8日(月) 平成30年10月～11月生	2歳児歯科 6月9日(火) 平成30年4月～5月生
----------------------------------	------------------------------------	---	--

※延期された乳幼児健診 1歳6カ月児(平成30年8月～9月生)⇒6月8日(月)(4月13日、14日分) 2歳児歯科(平成30年2月～3月生)⇒6月9日(火)も実施します。

補助申請は必ず着工前に！

住宅リフォーム費用の一部を補助します

村では、地域経済の振興を目的として、美浦村にお住まいの方が村内の施工業者により住宅リフォーム工事を行った場合、その費用の一部を補助しています(予算がなくなり次第受付終了)。
必ず工事着工前に申請してください。すでに工事を着工した後の申請は対象となりません。

- 対象者 村内に自己が所有する個人住宅・併用住宅に継続して3年以上住民登録をしている方で、その居住する住宅に以下の対象工事を村内の施工業者により行う方
※村で実施している他の補助制度を利用された方は除きます。
- 対象工事 10万円以上(消費税別)の修繕、増改築、模様替え、その他住宅の機能の維持・向上のために行う補修・改良工事
※車庫、塀工事、既存床面積の2分の1を超える増改築工事、機器類および建具のみの設置・交換工事、ソーラーパネルの新設・交換工事、自然災害による被害の復旧工事等は対象外です。
- 補助額 対象工事にかかった工事費(消費税別)の10%
※上限額10万円。上限額までは千円未満切り捨て。
- 申込・問合せ 役場都市建設課 ☎029-885-0340(内)222・223



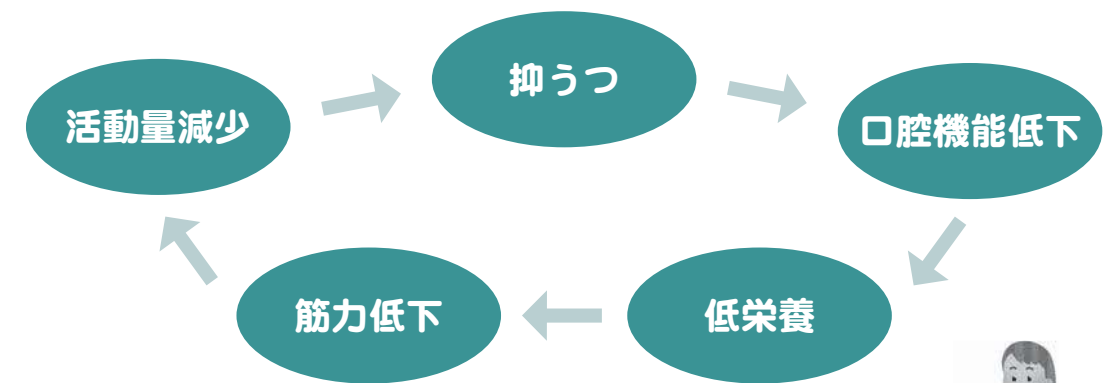
～先の見えない自粛生活の中で
日々の健康を維持するために～

■人は年齢を重ねたり、病気になると…

- ①心と身体の働きが弱くなる ⇒ ②食事や買い物などの生活が億劫になる ⇒ ③周囲とのつながりが少なくなる ⇒ ④認知力が低下する

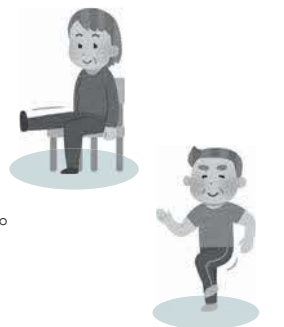
といった悪循環を招きます。このような状態を『フレイル=虚弱』と呼びます。
この状態を放っておくと介護が必要な状態が早くやってくる可能性があります。

★現在、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い「人が多く集まる場所を避けること」と言われています。
高齢者は閉じこもりがちになり「動かないこと(生活不活発)」により、「フレイル=虚弱」が早く進む恐れがあるため、フレイル進行を防ぐ生活を送るよう気をつけることが大切です。



■フレイル進行を予防するために

- ★動かない時間を減らしましょう
 - ・人ごみを避けて一人や限られた人数で散歩する。
 - ・家事(庭いじりや片付け、立位を保持した調理など)農作業などで身体を動かす。
 - ・座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。
- ★3食バランスよくしっかり食べましょう
 - ・低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養を摂りましょう。
 - ・主食、主菜、副菜を揃えましょう。
 - ・たんぱく質(肉、魚、大豆など)を摂りましょう。
- ★口の中を清潔に保ち、口周りの筋肉を保ちましょう
 - ・歯磨き、義歯の清掃をする。しっかり噛んで食べる。
- ★人との交流、楽しみを見つけましょう
 - ・孤独を防ぎ、心身の健康を保つために人との交流や助け合いが大切です。
 - ・家族や友人などと電話で話す。



◎これらのことを高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう。

※広報みほ4月号でお知らせしました「ますます元気教室」は、新型コロナウイルス感染症拡大による緊急事態宣言が国から発出されたことから、密閉・密集・密接の3つの密を避けるため、新型コロナウイルス感染症の終息の時期まで延期とさせていただきます。ご理解ご協力をお願いいたします。