



保健師のおはなし

「+ 10(プラス・テン)」で健康づくりを!

新型コロナウイルス感染症の影響によって、家にいる時間が長くなり、体を動かす機会が減っていませんか? 「体を動かす」と聞くと、外での運動を思い浮かべる方が多いと思いますが、自宅にいながらでも体を動かすこともできます。

厚生労働省が推奨している「+10 (プラス・テン)」とは、健康のための第1歩を踏み出す取り組みとして、今より10分多く体を動かし、皆さんが健康に過ごすことができることを目標としています。毎日10分多く体を動かすことで、糖尿病や心臓病、脳卒中、がん、認知症などになるリスクを下げ、健康寿命(介護を必要とせず、健康に生活できる期間)を伸ばすことができます。スポーツ、筋トレ、ウォーキング、ストレッチのほか、掃除・洗濯、庭いじり、移動手段を車から自転車や徒歩に変えるなど身近なところから取り組むことができます。

体を動かす1日の合計時間の目標は、18～64歳の方で60分、65歳以上の方で40分です。自分のペースで少しずつ、生活の中で今よりも10分多く体を動かして健康づくりをしましょう。

問ふれあいセンターTEL 52-2000

体を動かすときの注意点

- ・自分のペースに合わせて、体を動かす時間を増やしていく
- ・体を動かす前後では、十分に水分補給をする
- ・持病のある方や痛み・体の不調がある方は主治医に相談をしてから始める



「広報すながわ」を10言語で読めます!

無料アプリ「Catalog Pocket (カタポケ)」で広報すながわを10言語で読めるようになりました。日本語のほかに、英語・韓国語・中国繁体語・中国简体語・タイ語・インドネシア語・スペイン語・ポルトガル語・ベトナム語で読むことができます。

市ホームページの広報すながわのページからも「ブラウザ版」を読むことができます。

◆ 閲覧方法 ※通信料は利用者負担となります。

STEP 1 右記のQRコードを読み取り、「Catalog Pocket (カタポケ)」をインストール

STEP 2 アプリを開き、iOSの場合は画面下から、Androidの場合は左上のメニューボタンから「検索」をタップ

STEP 3 「公開コンテンツ」を選択し、キーワード欄に「広報すながわ」を入力

こんなことが便利!

★ポップアップ機能

タップした部分が大きくなるので読みやすい!

★音声読み上げ機能

ゆっくり読む時間がない忙しい方でも何かをしながら情報を得ることができます。字が読みづらくなった方にもオススメ!



カタログポケット
公式ホームページ

STEP 4 読みたい号と言語を選択し、「〇〇語で読む」をタップ

STEP 5 ページが開いたら画面上部のマークを押し、「ポップアップ」か「読み上げ」を選択

STEP 6 読みたい部分をタップすると、「ポップアップ」または「読み上げ」されます



問広報広聴係TEL 54-2121

▶ 編集後記

▶今年の夏はコロナ禍で砂川では花火が見られないと思っていたら、2回打ち上げられました▶打ち上げられたことに感謝するとともに、花火に勇気づけられ、医療従事者をはじめとして頑張っている皆さんにエールを贈りたいですね▶2回目の花火の写真を撮ったら、すべて大失敗。まだまだ修行が足りません🙇

市の人口 ★ 8月末現在★

世帯数 8,809 世帯 (-2) 人口 16,583人 (-5) 男 7,655人 (+3) 女 8,928人 (-8)