

# 健康サポートガイド

## 「ストレッチング」で 心身をリフレッシュ

ストレス対処法の一つに、筋肉をゆっくり伸ばす「ストレッチング」があります。ストレッチングは、筋肉の緊張を緩めて血行を促し、心身のリラックスに効果的です。場所や時間も取らず手軽に行えるので、日常の合間に取り入れてみましょう。

### 気軽に体をほぐすストレッチングの紹介

- 肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす
- 両手を組んで前へ伸ばし、へそをのぞき込むようにして背中を丸める
- いすに座り、腰を伸ばして体を後ろにひねり、背もたれをつかむ
- 親指以外の四指で頭をつかみ、親指で首すじを押すようにマッサージする
- 首・肩の力を抜き、首をゆっくりと回す
- 両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る  
くわしくは、厚生労働省ホームページで確認してください。



問健康づくり課健康支援班(☎63-8766)

## 市民の健康づくりをサポート

### 保健推進員の活動紹介

保健推進員は、区長や自治会長から推薦され、市民の健康づくりの身近な支援者として生活習慣の改善を目指して活動しています。

活動内容は、市ホームページで確認できます。

問健康づくり課健康支援班(☎63-8766)



## 広告募集

枠サイズ 5cm×8.7cm



## 広告募集

枠サイズ 5cm×8.7cm



## 予防接種

問健康づくり課健康支援班(☎63-8766)

個別接種 場所：各指定医療機関

種 別	対 象
高齢者の肺炎球菌	65歳と、60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいを有し、身体障害者手帳1級の認定を受けた人
帯状疱疹	50歳以上(定期接種の対象者には通知が届いています)

## 健康相談

問健康づくり課健康支援班(☎63-8766)

相談名	内 容	期日・時間・場所
市民健康相談	健康に関する相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 電話相談
歯科相談	診察、歯磨き指導など ※要予約	1月15日(木) 午前9時30分～10時30分 旭市保健センター

## 献血

問健康づくり課地域医療政策班(☎63-8831)

期 日	場 所	受付時間
1月25日(日)	ショッピングセンターサンモール	午前10時～正午 午後1時30分～4時

## 救急医療に関する電話相談

相談名	時 間	問い合わせ
千葉県救急安心電話相談(15歳以上)	●平日、土曜日：午後6時～翌午前8時 ●日曜日、祝・休日、年末年始、GW：午前9時～翌午前8時	☎#7119 ☎03-6810-1636
こども急病電話相談(15歳未満)	午後7時～翌午前8時	☎#8000 ☎043-242-9939

広告