

## 15分以上の運動をしてLINEで報告! 10月27日(水)は「チャレンジデー2021」



「チャレンジデー」は、日常的なスポーツの習慣化に向けたきっかけづくりとして実施され、人口規模がほぼ同じ自治体間で、15分以上継続して運動した住民の割合を競い合うものです。

チャレンジデーは例年、5月の最終水曜日に実施されていますが、本年度は新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、10月27日(水)に延期。また、実施方法はLINE(ライン)による報告へと変更されました。

- ▶実施期間 10月27日(水) 午前0時～午後9時
- ▶参加方法 LINEによる報告

※本町は今回、「オープン参加」となりますので、例年実施している他の自治体との対戦はありません。  
※実施方法の変更により、これまでご協力いただいた町内会、老人クラブ、企業等への参加賞の配布は行いません。ご理解のほどお願いいたします。



### ●参加方法は?

散歩やランニング、サイクリング、ヨガ、ラジオ体操や筋力トレーニングなど、当日に15分以上の運動をした方はLINEで報告をお願いします。

- ①右のQRコードを読み取り、LINEアプリから「友だち追加」
- ②トークの「SSFチャレンジデー」から参加報告



お問い合わせ 町教育委員会生涯学習課 (☎852・4411)

## 三平の家は 11月20日(土)で閉館します



近野俊一さん所有の、馬場目北ノ又にある「三平の家」は平成21年から映画「釣りキチ三平」のロケ地として一般公開し、ネコバリ岩とともに映画の舞台として多くのメディアで紹介され、今でも年間2,000人以上の観光客が訪れる魅力ある場所です。  
名残惜しいですが、施設の老朽化により、原作漫画家である矢口高雄さんの命日に合わせ、令和3年11月20日(土)をもって閉館する運びとなりました。長い間多くの皆様に訪れていただき、大変ありがとうございました。

お問い合わせ 町商工振興課 (☎852・5222)

## フレイルを予防し、健康長寿を目指しましょう

町では、健康に長生きするために必要な栄養素が不足する「低栄養」状態を予防するため、『秋田を元気にするあきげんレシピ+』(株式会社池田薬局より提供)を、健康福祉課・地域包括支援センター窓口に常置しました。

### ●フレイルとは?

心身の状態が健康な時より弱っているものの、介護が必要なほどではない「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の状態で、将来要介護になる危険性が高い状態のことです。

フレイル予防の3要素は、「栄養」・「運動」・「社会参加」です。早めに生活習慣を見直せば、健康な状態に戻ることができます。

お問い合わせ 町健康福祉課 (☎852・5108)

### ■予防接種を受けることが適当でない方

- 37.5度以上の熱がある方
- 重篤な急性疾患にかかっていることが明らかである方
- インフルエンザ予防接種でアナフィラキシー(多量の汗、顔の腫れ、じんましん、吐気、嘔吐、声のかすれ、息苦しい等)を起こしたことが明らかな方
- インフルエンザ予防接種で接種後2日以内に発熱があった方及び全身性発疹等のアレルギーを疑う症状があった方
- 医師に不適当な状態と判断された方

### ■予防接種を受ける際に注意を要する方

- 心臓病、腎臓病、肝臓病、血液の病気や発育障害がある方
- 過去にけいれんを起こしたことがある方
- 過去に免疫不全の診断がされている方及び近親者に先天性免疫不全症候群の人がいる方
- 間質性肺炎、気管支喘息等の呼吸器系の病気がある方
- 鶏卵や鶏肉などにアレルギーがある方

### ■予防接種後の注意事項

- 接種後30分は、医療機関で様子をみましょう。急な副反応が起こることがあります。
- 接種部位は清潔に保ちましょう。入浴は差し支えありませんが、接種部位をこすることはやめましょう。
- 当日は、はげしい運動等は控えましょう。

※新型コロナウイルス接種との接種間隔は、2週間以上空けてください。

※自己負担額は各医療機関で定める接種料金から1,500円を差し引いた額です。

● 緊急時医療依頼証(助成対象者③に該当する方)

● 健康保険証

● 母子健康手帳(助成対象者②と③に該当する方)

● 持参するもの  
健康保険証

### ▼助成期間

10月1日(金)～令和4年2月28日(月)  
※例年12月～3月に流行するため、12月中旬までに接種を終えることが望ましいです。

## インフルエンザ予防接種費を助成します



お問い合わせ 町健康福祉課 (☎852・5180)

## 遊びにおいてよ 「こどもの木」

- 10月のわんパーク & シャイニングMom
- ▶10月 7日(木) バスに乗って動物園に行こう(大森山動物園) 午前9時に出発し午後1時20分に帰園予定。
- ▶10月18日(月) 保護者向けイベント「シャイニングMom」美術館に行こう(秋田県立美術館) ルーヴル美術館の銅版画展に行きませんか? 午前9時に出発し午後1時20分に帰園予定。
- ▶10月27日(水) 午前10時～ チャレンジデー&子育て相談会(町保健師来所)一緒にハロウィンを楽しみましょう。

※いずれも、事前予約をお願いします。  
※こどもの木は当面の間、町民限定の利用となっています。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。  
※状況により、行事内容が変更になることがあります。

お問い合わせ もりやまこども園内  
こどもの木 (☎852・3805)  
✉ kodomonoki@kids-moriyama.or.jp



## 10月 健診お知らせセンター

### 健診

#### 25日(月) 乳児健康診査

対象 令和2年12月生まれ  
令和3年3月、6月生まれ  
受付 12時45分～13時15分  
場所 役場1階保健室

### その他

#### 5日(水)・19日(水) 母子健康手帳の交付 子育て支援クーポン券の交付

受付 9時～15時  
場所 健康福祉課  
※指定日以外で交付を希望される方は、事前にご連絡ください。

お問い合わせ 町健康福祉課 (☎852・5180)