

「アオアシ」の単行本とサイン色紙をいただきました



人気のサッカー漫画「アオアシ」の単行本 24 巻と、作者の小林有吾さん（松山市在住）直筆のサイン入り色紙が麻生児童館に寄贈されました。

関谷慎吾さん（大南）が所有していた単行本を「子どもたちに読んでもらえたら」と寄贈を

提案し、小林さんの妻と知り合いだった縁で、小林さんからサイン入り色紙も贈られ、麻生 FC 所属の中学生 6 人が代表して受け取りました。

日程 6月20日
場所 麻生児童館
関子育て支援課 ☎(962)6299

お知らせ

若年がん患者在宅療養支援事業

介護保険制度の対象にならない若年のがん患者が、住み慣れた自宅などで過ごせるよう、在宅療養に必要な費用の一部を助成し、対象者とその家族の負担を軽減します。

対象 20歳～40歳未満（医師が一般に認められている医学的知見に基づき、回復の見込みがない状態に至ったと判断される人）

内容 訪問介護、訪問入浴介護、福祉用具貸与、福祉用具購入

サービス利用料の上限額 月額6万円

自己負担額

サービス利用料の1割

詳しくは保健センターまでお問い合わせください。



詳しくはHPを確認

関保健センター ☎(962)6888

運動が不足するとどうなるの？ 体を動かそう①

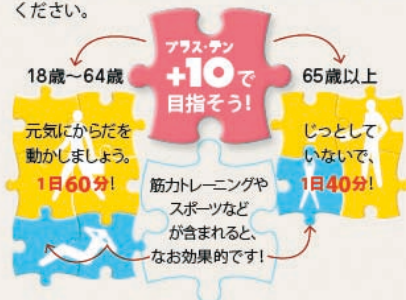
働き盛りの世代は仕事や子育てなどで自分の時間が確保しづらく、運動不足になりがちです。町健康づくり計画アンケート調査結果（令和元年）では、40代において運動不足について「非常に思う」、「どちらかといえば思う」と回答した人の割合が約85%と高値でした。

身体活動（生活活動および運動）が不足すると内臓脂肪が蓄積し、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの複数の生活習慣病を合併する危険性があります。生活習慣病は全身の血管の動脈硬化が徐々に進展し、重症化した結果として脳梗塞、心筋梗塞、透析を要する腎症に至るリスクが高まること指摘されています。また、肥満の有無を問わず、骨量や筋肉量が減少することとは糖尿病になるリスクが高まります。さまざまな病気の予防のためにも、適切な身体活動を続けていくことが大切です。

毎日今より10分多く体を動かしてみませんか？

アラス・テン +10から始めよう！

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



厚生労働省アクティブガイドより (+10の例)

- 自転車や徒歩で通勤
 - 仕事中に階段を使って移動
 - テレビを見ながら筋トレ、ストレッチ
 - 家事の合間ながら運動
 - 歩いて買物
- これからも、コロナ禍でも取り組みやすい運動を紹介していきます。



アクティブガイド チラシを確認



超リフレッシュ体操を確認

関保健センター ☎(962)6888

