



こんにちは **わ** だより 第100号

白鳥の訪れを感じ、実りの秋をむかえ旬の味覚も出回り、つい食べ過ぎてしまいがちで体重が増えやすい季節でもあります。過食や運動不足による「肥満」は、がん、脳血管疾患、動脈硬化による心疾患、高血圧、糖尿病など多くの生活習慣病と関連があるため改善することが大切です。お天気の良い日は、外に出て澄んだ空気を全身で感じてリフレッシュしてみましょう。



筋力と基礎代謝について

食べすぎ・肥満は万病のもと

肥満は、多くの生活習慣病を招く恐れがありますので食べすぎには注意しましょう。

- ・男性は肥満傾向、20代女性はやせすぎ傾向
- ・「太りすぎ」、「やせすぎ」どちらも健康不安あり



筋肉を落とさず、適正体重を目指そう

減量をする際は、食事量を減らすだけでなく、運動することも忘れずに！

- ・BMIが正常値でも隠れ肥満の場合があり
- ・20代から始まるサルコペニア（加齢に伴い、筋肉の量が減少していく現象）の進行を抑える

体を動かしやすい秋にこそ、筋肉量をアップしよう

有酸素運動と筋トレを組み合わせると、効果的に筋肉量アップを図れます。

- ・基礎代謝アップで冬太りを防ぐ
- ・秋の味覚を楽しみつつ、筋肉をつける



筋肉をつけるには、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動とともに、筋トレを組み合わせるのが効果的です。あわせて、食事の際に筋肉をつくるタンパク質、ビタミン類をしっかりととり、秋の味覚を堪能しながら日常でも体を動かし、活動的に過ごしながら筋肉量アップを図りましょう。



インフルエンザ予防接種費用助成のお知らせ

実施期間：10月1日（金）～12月28日（火）（医療機関により異なる場合があります）

接種場所：かかりつけ医や近隣の予防接種協力医療機関

実施の有無や予約については医療機関に確認してください。

対象：本市に住民登録をしている方（対象年齢になる誕生日の前日から接種可能です）

高齢者①65歳以上

季節性①生後6か月～18歳（令和4年4月1日時点）②妊婦

費用：医療機関が定める金額から、市助成額1,700円を差し引いた額



新型コロナワクチン接種の前後に他の予防接種を行う場合、14日以上の間隔が必要です。

はがきなどによる対象者への個別通知はありませんので、詳しくは酒田市広報（9/16号）または酒田市ホームページでご確認ください。

お問合せ：酒田市健康課保健予防係 電話 0234-24-5733



ブルーインパルスが庄内に来ます！！

庄内空港の開港30周年を記念し、併せて庄内地域で新型コロナウイルス感染症の対応にあたる医療従事者に敬意と感謝を示すため、アクロバット飛行を披露する専門チーム「ブルーインパルス」が展示飛行を行います。

日時：10月23日（土）

時間：午後1時30分～午後2時

飛行場所：山形県庄内地域上空（地図参照）

- ・展示飛行は、山形県庄内地方の広範なエリアで観覧が可能です。密集しての観覧はご遠慮ください。
- ・当日の天候により、飛行経路及び通過時間は変更になる場合があります。
- ・天候、社会要請によるヘリコプター等の出動状況、また新型コロナウイルスの感染拡大によっては、飛行が取りやめとなる場合があります。その場合は、山形県ホームページや山形県 SNS（フェイスブック、ツイッター）及び酒田エフエム放送ハーバーラジオでお知らせいたします。

事務局：庄内総合支庁 総務課連携支援室

電話：0235-66-2122

「赤い羽根共同募金運動」へのご協力ありがとうございます

10月1日より「赤い羽根共同募金」運動が始まりました。困ったときはお互いさまだから…その小さな思いが「あの人」を支えるための力となります。

募金をする人、活動をする人、支えられる人、みんな赤い羽根でつながっています。今年も、皆さまの温かいご支援とご協力をお願いいたします。

酒田市共同募金委員会（社会福祉法人 酒田市社会福祉協議会）

電話：0234-23-5765 詳しくはお気軽にお問い合わせください。



お問い合わせ先

酒田市地域福祉センター内 酒田市社会福祉協議会

酒田市新橋2丁目1-19（避難者生活支援相談員：高橋◎・伊藤◎） 電話・窓口は平日8:30～17:15まで

TEL:0234-23-5765 FAX:0234-24-6299 E-mail:konnichiwa@sakata-shakyo.or.jp