

# 免疫力アップで新型コロナウイルス感染症に負けない体づくりをしましょう！

新型コロナウイルス感染症の影響により外出を控えて家にいる時間が増えると、運動不足や食生活の乱れ、気持ちの落ち込みなどが起こりがちです。そのような生活が続くと体力低下を招き、体内へ侵入したウイルスや菌などの病原体から身を守る「免疫力」の低下に繋がります。3密を避けるなどの感染予防とあわせて、出来ることから実践していきましょう。

問い合わせ  
市新型コロナウイルス感染症対策本部  
市健康づくり課  
☎23 - 4000

## コロナに負けない！～カンタン楽しく体操～

### その1 「筋肉ほぐし」と「深い呼吸」で体も心もスッキリ元氣

ラップの芯で足裏ほぐし



首すじ・肩さすり



- 笑顔でリラックス
- 1箇所10回くらいを1～2セットずつ
- 気持ち良いと感じるくらいの強さで
- 「鼻呼吸」で免疫力アップ！匂いをかぐように鼻から息を吸ってみましょう

### その2 タオルを使って全身のストレッチ「ゆっくり10」を数えながら行います(約30秒)

胸背中・腰

背中を丸め、タオルを「みぞおち」から遠ざけるように前へ押す。おへそを見る。背中・腰が広がるのを感じる。



体の側面

お腹と脇を伸ばしながらバンザイ。しなやかに体を横へ倒す。体側が広がり伸びるのを感じる。



新型コロナウイルスに負けない健康と体づくり  
家庭でもできる運動を、稚内市ホームページでも紹介しています。ぜひご覧ください。



参考／(一社)NCA ALL Rights Reserved リセットコンディショニング

## 「バランスのよい食事」で免疫力アップ！

### 1日3食「主食」「主菜」「副菜」を揃えた献立にしましょう

副菜



野菜、きのこ、海そう類等

主菜



肉、魚、卵、大豆製品等

主食



ごはん、パン、めん類等

### 1日1回、「牛乳・乳製品」、「果物類」を食べましょう

牛乳・乳製品



牛乳



チーズ



ヨーグルト 等

果物類



みかん



りんご



バナナ 等

### 「ビタミンD」を意識してとりましょう

多く含まれる主な食品



魚類



卵類



きのこ類 等

ビタミンDは骨を丈夫にし、筋力の維持に必要な栄養素です。日光浴により体内で作ることもできますが、稚内の冬は日差しが弱いので、不足しがちになります。食事からとるようにしましょう。

## 免疫力を下げない生活習慣

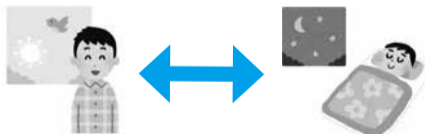
### しっかり休息をとる

寝不足や疲労の蓄積は体の免疫力の低下に繋がります。



### 規則正しい生活を送る

規則正しい生活は、自律神経のバランスを整え、免疫力の維持に繋がります。



### ストレスをためない

過度なストレスは、免疫力を低下させます。時には不安にさせる情報と距離をとることも必要です。



## 新型コロナウイルス感染症 PCR 検査 費用の一部を助成します

市内での新型コロナウイルス感染症のまん延防止、感染を心配する市民の皆さんの不安解消と日常の活動支援、感染の早期発見と重症者の増加抑制を目的に、PCR検査の費用を助成しています。

感染症対策のため、できるだけ電話またはメールでの問い合わせや、郵送での申請をお願いします。

申請方法／

- ①市健康づくり課にお電話ください。対象要件を確認のうえ、必要書類を郵送します。  
申請書等は市ホームページからダウンロードすることもできます。  
※基礎疾患をお持ちの方は、かかりつけ医(医院)の通院証明が必要です。証明の取得にかかる費用は、自己負担です。
- ②医療機関に予約のうえ検査を受け、検査料金を支払ってください。
- ③市健康づくり課に、検査料金の領収書等を提出してください。提出書類の内容審査後、指定の口座に助成金を振り込みます。

申請期日／令和3年3月31日(水)【必着】

助成の対象者と助成額

対象者	助成額	助成対象医療機関
①65歳以上の稚内市民	上限20,000円	市内の医療機関に限る
②基礎疾患をお持ちの稚内市民 (慢性閉塞性肺疾患、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患等)		
③出張や旅行で市外に出かけた稚内市民	自己負担額の2分の1 上限10,000円	市内・市外のいずれの医療機関でも可
④市外に住んでいて、稚内市に帰省する学生等(稚内市民の子弟)		

問い合わせ／市健康づくり課 ☎23 - 4000  
メール kenkou@city.wakkanai.lg.jp