

## コロナに負けない健康生活

一年前と比べると生活の様子が変わっており、「コロナ太り」や「コロナ疲れ」など、心身への影響を感じている方も多いのではないのでしょうか。

## 「コロナ太り」はなぜ危険？

自粛生活・巣ごもり生活で体重が増えていますか？家で過ごす時間が増えると、どうしても活動量が減る一方で、ついつい余計に食べてしまう傾向があるため、太りやすくなります。

体重が増えると内臓脂肪も一緒に増え、それにより血糖・血圧・脂質の状態が悪化し、動脈硬化が進行してしまうおそれがあります。そして心臓病、脳卒中、糖尿病の合併症（腎不全など）といった深刻な病気の引き金となります。また、高度の肥満は免疫力を低下させるとも言われています。

## 肥満を防ぐには？

まずは体重をはかる習慣を身につけましょう。以前より体重が増えている場合は「コロナだから仕方ない」と考えるのではなく、コロナの感染予防対策を日常に取り入れるのと同じく、今できる肥満対策を日常に取り入れましょう。

## 食べ方のコツ

- ①朝はたっぷり、夜は控えめ
- ②よく噛んで
- ③野菜料理から先に食べる
- ④減塩を心がける
- ⑤間食は時間と量に気を付ける

## 「コロナ疲れ」はなぜ危険？

ストレスや疲れは免疫力（心身の抵抗力）の低下を招くことがわかっています。生活リズムを一定に保つことで、自律神経のバランスがよくなり、ストレスに強くなります。

## 生活リズムを一定に保つために

- ・外出自粛、巣ごもり生活でも、毎日決まって行う日課をつくる（運動、家事、入浴など）
- ・毎日一定時間、屋外で過ごす（特に午前中の自然光を浴びるとよい）
- ・外に出られない時は、窓際で日光を浴びる
- ・食事、仕事、勉強、運動などをする時間を決める
- ・直接会えなくても、電話などで人との交流を保つ
- ・起床・就寝時刻を決めて、昼寝は30分以内

## 不安な気持ちが強い場合は

不安が強くて眠れない、憂鬱な気分がずっと続いている、以前できていたことが思うようにできないなど、つらい状況が続く場合は「うつ」の状態になっている可能性も考えられます。

ご自身や身近な方が気になる場合は、一人で抱えこまず医療機関や保健センターにご相談ください。

肥満やストレスは生活習慣病を悪化させると同時に、新型コロナウイルス感染症のリスクになるとも考えられます。手洗い、マスク着用、3密を避け、人との距離を保つなどの感染予防の対策に加えて、日頃からコロナに負けない健康管理を意識しましょう。

健康福祉課健康グループ

## 妹背牛駐在所よりお知らせ

## 妹背牛町で不審メール1

・11月、町民の携帯電話に、「ご利用料金のお支払い確認がとれておりません」などと電話連絡を要求するショートメール着信がありました。

## 妹背牛町で不審メール2

・11月、町民の携帯電話に、見知らぬメールアドレスからの、「久しぶりにランチ行きましょう(^\_^)」などと知人を装うメール着信がありました。

## 上記不審メールの対応について

・心当たりのないメールへの返信や連絡は絶対にやめましょう。

## 妹背牛でテレビショッピングのトラブル

・11月、「初回お試し」で頼んだテレビショッピングの美容用品が、定期契約に変わっていたトラブルがありました。

・事前に契約内容の確認または家族と相談するか、最初から信頼のおける販売店の利用を願います。

## 近隣町村で消火器の訪問販売トラブル

・近隣町村で、同じ高齢者に対して何度も消火器販売や消火器点検を繰り返すトラブルがありました。

・その場で直ちに契約はせず、必要の無いものはきっぱり断りましょう。

深川警察署妹背牛駐在所

## 20歳になったら国民年金の手続きを

国民年金は、日本に住む20歳以上60歳未満の全ての方が加入することになっています。国民年金は老後の支えとなるばかりでなく、万一の病気やけがにより働けなくなった場合や、一家の働き手が死亡した際の遺族の生活の支えとなる大切な役目を果たしています。

国民年金の被保険者は次の3種類です

- ①第1号被保険者…学生や農業、商業に従事する自営業者など、自分で保険料を納める方
- ②第2号被保険者…厚生年金保険や共済組合などの被用者年金に加入している方
- ③第3号被保険者…第2号被保険者に扶養されている配偶者で、自分で保険料を納めなくても良い方

### 【手続きが必要な方】

前記①に該当する方…誕生日の前月末までに年金事務所から送付される「国民年金被保険者資格取得届書(20歳用)」により手続きしてください。経済的理由などにより保険証の納付が困難な場合には、保険料の納付が猶予・免除されますので手続きしてください。

前記③に該当する方…配偶者の勤務先に連絡し、第3号被保険者の手続きをしてください。

※すでに厚生年金保険などに加入している第2号被保険者は、新たに加入手続きをする必要はありません。

## 令和2年度自衛隊候補生募集案内

### 自衛官候補生

資格	日本国籍を有し、令和3年4月1日現在18歳以上33歳未満の男女
受付期間	試験日により異なりますので、お問い合わせください。
試験期日	1月17日(日)・18日(月)または2月14日(日)・15日(月)いずれか1日
試験会場	受付時にお知らせします。

### 高等工科学校生徒

資格	日本国籍を有し、令和3年4月1日現在、中卒(見込み含)以上17歳未満の男子
受付期間	令和3年1月6日(水)まで
試験期日	第1次試験: 令和3年1月23日(土)
試験会場	陸上自衛隊旭川駐屯地(旭川市春光町)

※コロナの状況により、延期となる場合があります。

### 【お問合せ先】

自衛隊旭川地方協力本部 南地区隊  
TEL 0166-55-0100

戸籍の窓  
11月16日～12月15日 届け出分

お誕生おめでとう

ございます

大井 陽葵<sup>ひなた</sup>くん 11月16日 基生さん

お悔やみ

申し上げます

長田 ヤシエさん 11月20日 86歳

岸上 巖さん 12月1日 90歳

中谷 泰雄さん 12月3日 83歳

加藤 博幸さん 12月7日 86歳

大町 ミサヲさん 12月12日 99歳

ご厚志ありがとうございます

ございました

妹背牛町社会福祉協議会

長田 敏郎<sup>みんろう</sup>様(6区) 死去に際して

妻 長田 ヤシエ氏 死去に際して

岸上 ソトエ<sup>そとえ</sup>様(1区) 死去に際して

夫 岸上 巖<sup>いわ</sup>氏 死去に際して

中谷 幸子<sup>ゆきこ</sup>様(8区) 死去に際して

夫 中谷 泰雄<sup>たけお</sup>氏 死去に際して

加藤 久子<sup>ひさこ</sup>様(1区) 死去に際して

夫 加藤 博幸<sup>ひろゆき</sup>氏 死去に際して