

高めよう免疫力

今日からできる

健康づくり

10月10日～16日は、区の健康週間です。
健康な生活を送るためには、運動・食事・睡眠等、充実した毎日の生活で免疫力を高め、感染症等に負けない体をつくるのが大切です。
皆さんも、できることから始めてみませんか。

【問合せ】健康推進課保健相談担当

☎内線 432



▲荒川自然公園でのポールウォーキングの様子

4・5面で、免疫力を高める各種取り組みを紹介します

▶ 感染症にも負けない健康づくり



荒川区長
にしかわ たいちろう
西川 太一郎

生涯にわたる健康は、幸せな人生の礎であり、地域社会に活力をもたらす源ともなります。
ところが、新型コロナウイルス感染症の影響により、在宅勤務等で外出の機会が減少し、私たちの日常生活は大きく変化しました。
毎日の活動量の低下、運動不足は、高血圧をはじめとする生活習慣病の悪化や、感染症から私たちを守る「免疫力」の低下につながります。
免疫力を高めるには、「全身の血液の循環を良くする運動」が有効であると言われております。
区では、場所を選ばずに短時間でできる「荒川ころばん体操」や「あらみん体操」等の開発をはじめ、日々の生活の中で免疫力を高めるためのさまざまな事業を展開し、その普及啓発を図っております。
一人ひとりが栄養価の高い食事を楽しみ、自宅等の身近な場所で運動に取り組むことは、感染症に強いまちづくりにもつながっていきます。
外出しないということとは動かないことではありません。家の中でもできることがあります。今こそ積極的に「免疫力」を高め、生涯にわたる健康づくりに挑戦しましょう。
区は今後も、区民の皆様が楽しみながら効果の高い健康づくり活動を継続できるように、支援を進めて参ります。

新型コロナウイルス感染防止のため引き続きご注意を

都内では、家族間や会食、職場等での感染者が増加しています。感染予防には、日常生活の中での感染防止の基本を守ることが重要です。

問合せ 保健予防課感染症予防係
☎内線 430

- ▶ 身体的距離の確保 (2m程度)
- ▶ マスクの着用 ▶ 手洗い

区施設では一部利用制限等、感染拡大防止のための対応をしています。なお、発熱やせき等体調不良の場合は、利用を控えてください

～区政は区民を幸せにするシステム～