

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

with コロナの時代に運動不足による健康二次被害を予防するために

新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、外出を控える人が増加しており、運動不足やストレスにより、心身に悪影響をきたす健康二次被害が懸念されています。運動・スポーツは心身の健康増進に大きな役割を果たします。

運動・スポーツをすることの効用

- **身体面**
生活習慣病等の疾病にかかるリスクの軽減や症状の改善、筋力など体力の維持・向上 等
- **精神・心理面**
メンタルヘルスの改善、ストレス解消 等

スポーツ庁は、運動・スポーツを通じて健康二次被害を防ぐため、下記のとおり対象者別にリーフレットと、高齢者向けにガイドラインを作成しました。リーフレット等は、市ホームページからもダウンロードできます。

■対象者別リーフレット

- ・テレワークで座位時間が増えた方向け
- ・お子さんを持つご家族向け
- ・ご高齢の方向け

【市HP】



■健康二次被害を防ぐためのガイドライン

市公式動画チャンネルで配信中! /

どなたでも気軽にできる体操です。



山陽小野田市民体操
SOS おきよう体操



いきいきスマイル
アップ体操

■新型コロナウイルス感染症防止対策費助成金の申請はお済みですか？

新型コロナウイルス感染症対策に必要な物品等の購入経費に対する、山陽小野田市独自の助成金制度の申請を受け付けています。

【助成金額】

- **飲食店 1 店舗あたり上限**
90,000 円 (助成対象経費 100,000 円まで)
- **飲食店以外 1 店舗あたり上限**
45,000 円 (助成対象経費 50,000 円まで)

【申請期限】令和 3 年 3 月 31 日(水)

※千円未満の端数金額は切捨てです。

問環境課 (☎ 82-1144)

■新型コロナウイルス感染症防止対策「取組宣言店舗」を募集します

山陽小野田市新型コロナウイルス感染症防止対策取組宣言店応援制度は、新型コロナウイルス感染症防止対策に徹底して取り組む飲食店または飲食店以外の「取組宣言店舗」を募集しています。「取組宣言店舗」には、ステッカー(スマイルステッカー)を配布しています。



〈飲食店〉



〈飲食店以外〉

問環境課 (☎ 82-1143)

◆山口県受診相談センター

感染症に関する症状や感染予防、検査方法等について、専従スタッフによる助言や情報提供が受けられます。

7700 (IP 電話、ひかり電話など ☎ 083-902-2510) 【毎日 24 時間対応】

◆市の健康相談窓口 感染予防・健康に関する相談等について、受け付けています。

●健康増進課 ☎ 71-1814 FAX 73-1879 【平日 8:30 ~ 17:15】

◆市の総合窓口 相談先が分からない場合に、問い合わせ窓口をご案内します。

●新型コロナウイルス対策総合窓口(総務課危機管理室内)

☎ 82-1122 FAX 83-2604 【平日 8:30 ~ 17:15】

市ホームページ「新型コロナウイルスに関連したお知らせ」▶

