

みんなで市内飲食店を応援しよう！



○お問い合わせ
商業労政課商業まちづくり係
☎22-7476

○いわきグルメ・デリバリー支援事業

テイクアウト・デリバリー商品の購入を促すことにより、市内飲食店を応援するため、タクシーによる配送サービスの利用料金を一部負担します。1,000円以上のテイクアウト商品を購入し、タクシーでの配送サービスを利用した場合、タクシーの利用料金を一律500円引きしますので、ぜひ利用してください。

▶利用方法 おつかいプロジェクトのホームページで商品を確認し、飲食店でテイクアウト商品を注文後、おつかいプロジェクトコールセンターへ電話（☎29-6868）またはLINEで

▶利用期限 8月31日(月)



専用サイト



LINE



○飲食店応援前払利用券

県では、新型コロナウイルスに負けずに頑張る飲食店を応援するため、来年1月末まで利用可能なプレミアム付き前払利用券を9月末まで発行します。取扱店において1枚1,000円で購入すると、同券を購入した店舗で1,100円または1,200円分の食事券として利用できます。

また、同券の販売を希望する店舗を募集していますので、今月末までにいわき商工会議所（☎25-9151）または最寄りの商工会へ申し込んでください。

※取扱店など詳しくは、いわき商工会議所または最寄りの商工会へお問い合わせいただくか、県ホームページをご覧ください。



プレミアム付き前払利用券

コロナに負けるな！いわき支えあい掲示板

農業振興課農業企画係 ☎22-7471

農林水産業者や飲食店・消費者などの皆さんが抱えている課題を、互いに支え合いながら解決するための掲示板を開設しました。生産者の直売や飲食店によるテイクアウトの情報を掲載していますので、ぜひ活用してください。



専用サイト



感染防止いわきスタイルの確立に向けて

持続可能で安全・安心な社会の構築

市民の皆さん、事業者の皆さんのご協力により、本市では、新型コロナウイルス感染症の発生状況について、一定程度の収束が図られています。今後も、新しい生活様式を定着させ、感染防止や地域医療体制の強化を図り、感染の第二・第三波が発生しても影響を最小限にする取り組みが重要です。

市では、持続可能で安全・安心な社会を構築し、感染拡大防止と社会経済活動との両立を目指す仕組み「感染防止いわきスタイル」の確立に向けた取り組みを進めていきますので、引き続き皆さんのご理解とご協力をお願いします。

○お問い合わせ
保健所総務課総務係
☎27-85555

感染防止いわきスタイルにおけるそれぞれの取り組み

4月18日～5月6日 感染防止一斉行動

緊急事態宣言解除

5月7日～5月31日 感染防止一斉行動「第2ステージ」

6月1日～ 感染防止いわきスタイル

医療崩壊を起こさないよう第2波へ備えながら、感染の波を小さくするための感染拡大防止と社会経済活動との両立を目指し、それぞれができることに取り組んでいきましょう。

市

- ・新しい生活様式の周知
- ・事業者へガイドラインの働き掛け
- ・検査・医療提供体制の一層の強化
- ・社会経済活動の段階的な引き上げ



安全・安心な体制づくり

事業者

- ・ガイドラインなどを踏まえた感染対策の実施
- ・従業員の健康管理の徹底
- ・テレワークなど、3つの密を回避する職場環境づくり



市民

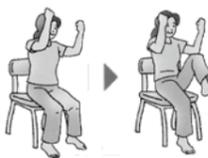
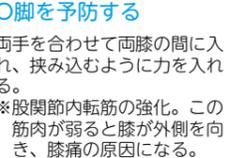
- ・新しい生活様式の実践
- ・クラブ・フォー・ケアラーズへの賛同
- ・心身の健康づくり
- ・地域内の経済循環への協力
- ・差別や偏見の解消





シルバーリハビリ体操をやってみよう！ 地域包括ケア推進課事業推進係 ☎27-8575

シルバーリハビリ体操は「いつでもどこでも一人でもできる」「誰にでもできる」「体の状態に合わせてできる」などの特徴があります。健康づくりや熱中症予防対策として無理をせず、痛みなどが出ない範囲で行っていきましょう。

<p>体をほぐす体操</p>	<p>腰回りを柔らかくする 足をしっかり組む。組んで上になった足の方へ体をひねる。</p> 	<p>足と足指のケア 足指の付け根から1本ずつ曲げたり、反らしたりする。</p> 	<p>股関節の周囲を柔らかくする 両手で足を下から抱え、かかとをへそに引き付けるように持ち上げ、8秒程度保持する。</p> 	<p>股関節の筋肉を柔らかくする 両足の裏を合わせて、股を開き、息を吐きながら腕を伸ばして、10秒程度体を前に倒す。</p> 
<p>腰痛予防の体操</p>	<p>腹式呼吸を正しく覚える 両膝を立て、鼻から息を吸い、口からゆっくり吐きながら、おなかをへこませ肛門を締める。</p> 	<p>股関節を柔らかくする 両膝を立てたまま片側に倒し、体をひねる。顔は反対側へ向けて、10秒程度保持する。</p> 	<p>股関節と膝を柔らかくする 片膝を曲げ、両手で抱える。ゆっくりと腰に引き付けるように深く抱えて、10秒程度保持する。</p> 	<p>腰回りの力を付ける 両膝を付けてしっかり立て、腰をゆっくり上げる。息を止めないで、10秒程度保持する。</p> 
<p>膝痛予防の体操</p>	<p>股関節の動きを良くする 立て膝から両足の裏を付けて、股をゆっくりと無理なく開き、10秒程度保持する。</p> 	<p>足の筋肉を柔らかくする 片足を伸ばし、反対側の足を曲げ、息を吐きながらゆっくりと10秒程度体を前に倒す。</p> 		
<p>筋力をつける体操</p>	<p>ももを上げる力を付ける 胸の前で肘を曲げる。膝が肘に付くように左右交互に持ち上げる。</p> 	<p>脚を予防する 両手を合わせて両膝の間に入れ、挟み込むように力を入れる。 ※股関節内転筋の強化。この筋肉が弱ると膝が外側を向き、膝痛の原因になる。</p> 	<p>おなかの力を付ける へそをのぞき込んで息を吐きながらかかとを上げ、おなかに力を入れる。</p> 	

新しい生活様式を踏まえた熱中症対策を

保健所地域保健課保健指導係 ☎27-8594

近年、猛暑の影響により、熱中症患者が増加しています。熱中症は高温多湿な環境で長時間過ごすことで、めまいや立ちくらみのほか、頭痛・吐き気・意識障害・けいれんなどを引き起こします。

これからの夏は、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、人混みでマスクを着用するなど「新しい生活様式」の実践が求められている中、例年よりも一層、熱中症への対策が必要となります。特に、高齢者や子どもなどは熱中症を引き起こしやすいので、周囲の方が協力して見守るなど、十分に注意しましょう。

○これまでと同様に取り組む対策

- ・扇風機やエアコンで室温を調節する
- ・涼しい服装を心掛け、外出する際には日傘や帽子を活用する
- ・日差しの強い日は、日中の外出をできるだけ控える
- ・喉の渇きを感じなくても、小まめに水分を補給する

○新たに取り組むべき対策

- ・感染症予防のため、冷房時も適宜窓を開放するなど換気を行う
- ・屋外で人と2メートル以上距離を確保できる場合には、マスクを外す
- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動はできるだけ避ける
- ・無理のない範囲で適度な運動を行い、日頃から暑さに備えた体づくりを行う



コロナに負けないための「健康づくり」を！！

健康づくり推進課生活習慣改善係 ☎22-7442

ポイント① 免疫力を高める

免疫力を高めるには、次の3つの点に気を付けるようにしましょう。

○バランスの良い食事を取りましょう

さまざまな食品を取ることで免疫力を高めることができます。「主食」「主菜」「副菜」のバランスの取れた食事を規則正しく取ることが大切です。



○質の良い睡眠を取りましょう

免疫力は疲労の回復や、睡眠によって保たれます。睡眠時間を確保するだけでなく、「質の良い睡眠」を取ることが大切です。睡眠の質を高めるために、

- ①就寝の2時間前までに食事を済ませる
- ②湯船に入り、体を温める
- ③パソコンやスマートフォンなどの電子機器の光は睡眠の質を低下させるため、就寝の1時間前には電子機器を手放すなどを習慣付けましょう。

○適度に体を動かしましょう

免疫力を高めるためには、運動で血流を促進させ、体温を上げることが効果的です。なるべく他の人との距離を取り、熱中症に注意しながら30分程度のウォーキングなどの軽い運動を行いましょう。



ポイント② 健康チェックをする

食生活の乱れや運動不足により生活習慣病を発症するリスクが高まります。この機会に、自分の健康をチェックしてみましょう。

○「けんしん」を受けましょう

健康状態を確認するために「けんしん」を受けましょう。「けんしん」の受け方は、自分が加入する医療保険によって異なりますので、保険者に確認してください。

また、市の「集団・個別けんしん」のうち、登録医療機関で実施する「個別けんしん」を開始しました。



○健康手帳を活用しましょう

健康状態を記録できる健康手帳を最寄りの各地区保健福祉センターで配布しています。健康管理のために活用しましょう。

健康情報発信中

市では、市民の皆さんが楽しく健康づくりに取り組めるよう不活化防止対策専用コンテンツ「“おうち時間”を楽しむ」を開設しています。専用コンテンツには「運動」「食」「芸術」などに関する動画やパンフレットを掲載しています。



専用コンテンツバナー

QRコード

健康に関する相談を電話で受け付けていますので、気軽に相談してください。

○健康相談（生活習慣病予防、介護予防に関する相談など）は、各地区保健福祉センター健康係へ

- 平地区（☎22-7621） 小名浜地区（☎54-2111） 勿来・田人地区（☎63-2111）
- 常磐・遠野地区（☎43-2111） 内郷・好間・三和地区（☎27-8692）
- 四倉・久之浜大久地区（☎32-2114） 小川・川前地区（☎83-1329）

○心の電話ほっと相談（新型コロナウイルス感染症に起因したストレスや不安に関する相談など）は、保健所地域保健課精神保健係（☎27-8557）へ

