



コロナに負けるな！ からだを動かして免疫力を高めよう！

問合せ 保健センター ☎ 6 2 - 1 1 7 3

自粛生活によって自宅で過ごす時間が増え、筋肉が落ちてしまった、体重が増えてしまったなど、身体に変化が表れている方も多いのではないのでしょうか？活動が減ると、身体や頭の働きが低下しやすくなり、より一層疲れや筋力低下が進んでいきます。

そこで、体力・筋力を維持するために、運動推進員の協力のもと自宅でも取り組める筋力トレーニングを紹介します。

【からだを動かすメリット】

- ・内臓脂肪が減少し、肥満や動脈硬化の予防・改善につながる
- ・血中の中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やし、血中脂質が改善
- ・筋肉量が増大し、代謝が上がる

やってみよう！

正しいスクワット法で、いつまでも丈夫な足腰づくりを！

1. 両足は肩幅に開いて立つ
 2. 膝を少し曲げ腰を降ろす
 3. ゆっくり元の姿勢に戻す
- ※膝がつま先よりも前に出ないように、椅子に腰掛けるようなイメージで行うと効果的です。



腕を伸ばしたり椅子を利用すると安定します

座ってできるストレッチ&筋トレ&エコノミー症候群予防

①足首を伸ばして起こして（ふくらはぎは第二の心臓）

1. 椅子に腰掛け両足を伸ばし、つま先を天井に向ける
2. ゆっくりつま先を前に伸ばす



②足の持ち上げ（腹筋を意識して）

両膝をそろえ、腹筋を使って膝を持ち上げ、ゆっくり下ろす



安全に運動するポイント

- ①体調を確認し、発熱、咳、鼻水など体調不良がある場合は控える
- ②屋外では運動の前後の手洗い、マスクの着用（マスクを着用すると運動強度が上がりやすいため注意）
- ③密閉、密集、密接を避ける

運動推進員とは？

ウォーキングや健康体操等の取り組みを通して、市民の皆さんが運動に取り組みやすい環境づくりの推進をはじめ、運動を通じた仲間づくりや世代間交流を大切にしながら、健康づくりを推進しているボランティアです。今後も皆さんの健康づくりに役立てていただけるような活動を行っていきます。

※美咲市オリジナル「び〜助健康体操」のDVDの貸し出しを行っていますので、詳しくは保健センターへ問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている 中小事業者の皆様へ

申告・問合せ 税務課資産税係 ☎62-3140へ

新型コロナウイルス感染症および感染拡大防止のための措置により、厳しい経営環境に直面している中小事業者に対して、令和3年度の償却資産と事業用家屋に係る固定資産税および都市計画税の負担を軽減します。

適用対象者 中小事業者等*1

要件 令和2年2月から10月までの任意の3カ月間の売上が、前年の同期間と比べて30%以上減少している者

対象資産 償却資産、事業用家屋

適用年度 令和3年度の課税分に限定

軽減額 令和2年2月から10月までの任意の3カ月間の売上が、前年の同期間と比べて、

- ①30%以上50%未満減少…2分の1軽減
- ②50%以上減少…全額軽減

申告方法 認定経営革新等支援機関等*2の認定を受けて申告してください

申告期限 令和3年2月1日(月)まで

※1…「中小事業者等」とは、資本金の額または出資金の額が1億円以下の法人、資本または出資を有しない法人、常時使用する従業員の数が1,000人以下の法人、常時使用する従業員の数が1,000人以下の個人。

※2…「認定経営革新等支援機関等」とは、税務・財務等の専門知識を有し、一定の実務経験を持つ支援機関など(税理士、公認会計士、弁護士など)。

保険税(料)の 減免について

問合せ

市民課国民健康保険係(国民健康保険の方) ☎62-3144・
同医療年金係(後期高齢者医療の方) ☎63-0136・高齢福祉課介護保険係(介護保険の方) ☎63-0461

広報メロディー7月号でもお知らせしましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者が死亡し、または重篤な傷病を負った場合や事業収入等の減少が見込まれる場合、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の全部または一部が減免となります。詳しくは問い合わせください。



地域安全ニュース

申込・問合せ 美唄警察署 ☎63-0110へ

◎9月21日～30日は「秋の交通安全運動」を実施します～ハイビーム こまめに活用 事故防止～

◎認知機能検査の実施について

9月の認知検査を、下記の通り実施します。定員がありますので、早めに申し込みください。

とき 9月24日(木) 10時～(受付9時30分)

ところ 美唄警察署

※駐車場有り。



◎運転免許の自主返納臨時窓口(茶志内駐在所)の開設について

高齢運転者の方が運転免許証の自主返納をスムーズに行えるように臨時窓口を開設します。

とき 9月25日(金) 10時～正午

ところ 茶志内駐在所

必要なもの 運転免許証、印鑑

※運転経歴証明書が必要な方は収入証紙1,100円分が必要となりますので、事前に購入してください。茶志内駐在所での販売はしていません。

※ご本人以外が返納する場合は、委任状などが必要となりますので問い合わせください。

※自主返納後は自動車の運転はできませんのでご注意ください。

