

## 新型コロナウイルスに負けないために！ いま、健康維持に役立つ情報をお届けします

新型コロナウイルス感染症拡大防止のための外出自粛で、体を動かす機会が減っていませんか。外出を控えながら日々の健康を維持するために、自宅で簡単にできる運動をラジオ（エフエムさがみ）で放送します。

また、市ホームページに、運動や栄養、口腔ケアなど様々な健康に関する情報を集約したページを開設しましたので、ぜひご活用ください。

### 1 ラジオ

#### (1) 放送局

F M H O T 8 3 9（株式会社エフエムさがみ）

#### (2) 放送日時

令和2年5月1日（金）から毎回5分程度

月曜日から金曜日 午後2時20分頃から

午後7時頃から（第2木曜日及び金曜日は除く）

土曜日・日曜日 午前8時40分頃から

（8時30分から放送の、ラジオ de 朝の会終了後）

放送日時は、今後追加となる可能性があります。

#### (3) 内容

家の中で簡単にできる運動を、健康運動指導士である日本体操研究所の平岡亮一さんが紹介するコーナー「平岡亮一監修 座ってできる健康体操」として放送します。

### 2 市ホームページ

#### (1) URL

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kurashi/kenko/1014549/1020064/index.html>

『新型コロナウイルス感染症対策として普段の健康管理を心がけましょう』



#### (2) 内容

自宅でできる様々な体操や規則正しい食生活、歯のブラッシングのポイントなどについて紹介しています。



問合せ先

健康増進課

電話 042-769-8274

担当 有本、今泉