

寒い冬も身体を動かして健康に!

寒い冬は、つい暖かい家の中にこもってしまいがちではないでしょうか。健康のためには少しでも体を動かすことが大切です。体を動かすことで、糖尿病や心臓病、脳卒中などの生活習慣病を予防するだけでなく、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）やうつ、認知症などのリスクも下げることができます。普段の生活の中で何ができるか考えていきましょう。



プラス10から始めよう!

普段の生活の中で、今よりも10分多く体を動かすこと（プラス10）を心がけましょう。

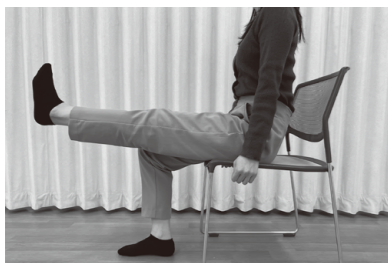
- ・歩くときは速く歩くことを心がける
- ・すきま時間に体を動かす（例：テレビを見ながら〇〇する）
- ・エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- ・駐車場で車を遠くに停める
- ・近くに行くときは徒歩や自転車で出かける
- ・掃除、洗車などの家事をする
- ・子どもと体を動かして遊ぶ
- ・寝る前にストレッチをする

取り入れやすい手軽な運動

体を動かすことは、ストレス解消にもつながります。仕事や家事の合間などに取り入れてみましょう。

■片足上げ

背筋を伸ばして椅子に座り、片足を伸ばしながらゆっくり上げ、ゆっくり下ろす。テレビを見ながら筋力アップ!



■つま先立ち

つま先を付けた状態でかかとを持ち上げる。足の筋肉を引き締め、むくみも解消!



■スクワット

両足を肩幅よりやや広くして立つ。ゆっくりと膝を曲げて伸ばす。バランスを保ちにくい人は、椅子につかまりながら行っても大丈夫です。



運動のきっかけづくりに!!

「敦とんウォーク」

- とき 12月13日(水)
- 受付場所 氣比神宮前広場
- 受付時間 9時30分~10時
- 持ち物 水分、敦とんウォーク参加者カード（持っている方）

健康アプリ 敦とんあるこ

歩数にあわせてポイントが獲得でき、集めたポイントで抽選に応募できます。また、理学療法士がウォーキングのコツなどを動画で説明しています。動画視聴でアプリポイントも10ポイント獲得できます!



問い合わせ先 健康推進課 ☎ 25-5311

水道管の凍結・破損にご注意!



寒波が訪れる季節となりました。これからの季節、気温が特に下がった日に水道管が凍結して水が出なくなったり、凍った水で水道管が破損したりすることがあります。水道管が破損して漏水が発生すると、水道料金が高額となったり、漏水箇所を直すために多額の修理費がかかったりします。ここでは、自宅でできる水道管の凍結防止策などをご紹介します。

❄️ こんなときは特に注意!

- ▶ 外気温がマイナス3℃以下になる恐れがある
- ▶ 露出している水道管や蛇口がある



- ▶ 屋外の日陰が多い場所や、冷たい風が当たる場所に水道管や蛇口がある
- ▶ 長期で家を不在にする

凍結してしまったら?

- ◆ 自然に解けるのを待つ。
- ◆ 蛇口にタオルなどをかぶせて、その上からゆっくりぬるま湯をかける。
※熱湯をかけると急激な温度変化によって、水道管が破裂する場合があります。
- ◆ ぬるま湯を準備できない場合には、ドライヤーの熱で解凍する。
※凍結により蛇口を開けても水が出ない場合は、蛇口を開けたままにせず、必ず閉めるようにしてください。

タオルをかぶせ、ぬるま湯で!



凍結で水道管が破裂してしまったら?

メーターボックス内の止水栓を開けて水を止め、敦賀市指定給水装置工事業者に修理を依頼してください。（止水栓から宅内側の修理費は所有者の負担）なお、メーターボックスが見当たらない場合は、破損した箇所をタオルなどで覆い、修理の依頼をしてください。アパートや社宅などの場合は、管理人に連絡し、修理の依頼をしてください。

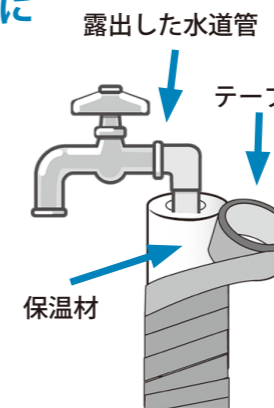


▲敦賀市指定給水装置工事業者

水道管を凍結させないために

◆ 水道管に保温材を取り付ける

露出した水道管や蛇口には、ホームセンターなどで保温材を購入し、巻き付けてください。毛布、タオルなど身近にあるものでも保温材の代わりになります。ただし、気温が著しく低下したときなどは保温材を巻き付けてあっても凍結することがあります。



◆ 少量の水を流しておく

特に冷え込むことが予想される場合、蛇口を少し開いて、糸を引く程度に水を流しておくことで凍結しにくくなります。（バケツなどを置いて流した水をためておくことで有効に活用できます。）



円滑な検針にご協力ください

冬季は、積雪のためメーターボックスの位置が分からなくなったり、凍結でふたが開けなくなったりして、検針ができない場合があります。検針時期には、メーターボックス付近の除雪と併せて、位置が分かるように目印を設置する、メーターボックスの上に物を置かないなど、円滑な検針にご協力をお願いします。



問い合わせ先 上水道課 ☎ 22-8144