

市長 コラム

column No.174

健康管理

～自分の健康を守る～

文 | 笠間市長 山口伸樹

写真 / ウォーキングで体調管理



新型コロナウイルスの感染拡大、暑い夏の熱中症、そして今後のインフルエンザ感染が心配されるなかで、自分自身の健康を守り維持する自覚を持つことが、非常に大切であります。

私が自分自身の健康を意識することになったのは、今から14年前に糖尿病の診断を受けたからです。現在は、2か月に一度血液検査を受け、3度の食事以外に間食をしない、毎日適度な運動に取り組むなど体調管理に努めています。また感染症についても基本対策に取り組んでいます。

更に、病気を機に通院先のドクターとの診察時の「つまらない世間話」が心の癒しとなり楽しみにもなっています。

しかしながら、最近は過度な運動になってしまったたり、間食が我慢できなくなったり、自身をどうコントロールしていくのが悩みの一つです。

コロナ禍の中ではありますが、皆さんも自分の健康をどう守っていくのかを改めて考え、行動してください！

健康は、楽しく元気な毎日を送るための最大の「資源」ではないでしょうか？

今月の ピックアップ

笠間市家賃支援
補助金の申請を募集中

市では、新型コロナウイルス感染症の拡大により売上が減少し、国の家賃支援給付金の対象とならない方で、市内の土地・建物を賃借している方に対し、賃料の一部を補助します。

1 対象者

(1) 市内の土地・建物を賃借している中小企業、フリーランスを含む個人事業主の方等。

(2) 令和2年5月～12月の売上高がいずれかに該当する方

① 1ヶ月の売上高が前年同月比20%以上、50%未満減少している。

② 連続する3ヶ月の売上高合計が前年同期比15%以上20%未満減少している。

(3) 自らの事業のために占有する土地・建物の賃料を負担している方

2 補助対象経費

・ 補助対象者が支払った土地・建物の賃料(消費税を含む)

3 補助金額

・ 賃料の3ヶ月分の2/3

(1,000円未満は切り捨て)。

・ 法人 最大60万円、

個人事業主 最大30万円

4 申込期間

令和3年1月15日(金)まで

詳細は、ホームページをご確認ください。

問 商工課(内線511)



笠間市HP