保健だより

健康福祉課　☎0738-23-5645
FAX0738-24-2390

９月は健康増進普及月間です！

１に運動　２に食事
しっかり禁煙　最後にクスリ
～健康寿命の延伸～

健康増進普及月間は、ご自身の健康について考えるための期間です。
これからもいきいきとした生活を送るために、ご自身の生活習慣を振り返ってみましょう。

健康に過ごすためのポイント

①しっかりと身体を動かしましょう！

ご自身で「運動不足だな」と感じることはありませんか？運動を行うと、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防につながります。生活習慣病を予防することで、心不全や脳梗塞などの大きな病気を防ぐこともできます。

また、運動をすることで、心のリフレッシュにもつながります。

②食事をおいしく、バランスよく！

９月１日～30日は、「食生活改善普及運動」の期間です。

１日２食以上、主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事を心がけましょう。中でも、副菜となる野菜を１日に350ｇ以上とることで、生活習慣病の予防につながると言われています。

副菜を取り入れることを意識しましょう。

市ホームページでは
健康レシピを公開しています♪

③禁煙にチャレンジしましょう！

さまざまな生活習慣病や肺がんなど、深刻な健康被害の原因となる喫煙。たばこを吸っているあなた自身だけではなく、受動喫煙によってあなたの大切な人の健康が損なわれることもあります。

自分と、周りの人のためにも、禁煙に取り組んでみませんか？

**市では、喫煙に関する
アンケートを行っています。**

上の二次元コードから
回答のご協力をお願いします。

④健診を受けましょう！

健康で過ごすために、まずは自分の身体を知ることが大事です。健診を受けていますか？また、健診の結果を理解していますか？健診は、自覚症状がない『あなた』も対象です。健康で過ごすために、まずは自分の身体のことを知ることから始めましょう。