

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～

日々の生活の中で、運動をする習慣はありますか？



和歌山県は歩かない県です！

和歌山県の20～64歳の平均歩数

男性 6,743歩 (全国 42位)

女性 6,062歩 (全国 36位) (H28 国民健康・栄養調査より)

御坊市では運動習慣がない人は6割以上！

男性 64.6%

女性 69.3%

H29年度 御坊市国保特定健診受診者より

◆健康づくりは +10 (プラス・テン) から◆

プラス・テンとは、日常生活の中で、今より10分多く身体を動かし、運動習慣を身につけるための合言葉です。

1日の生活を振り返り、自分に合った身体を動かす機会を探しましょう。



運動すると…

うつ 脳卒中 糖尿病 がん

認知症 高血圧 心臓病

ロコモティブシンドローム

などの予防に効果的です！

行って得する運動教室♪

毎月1回くわばらみ先生による運動教室を開催しています。お問い合わせの上、ぜひご参加ください。

日時：9月4日(水) 参加費：無料

場所：御坊市勤労青少年ホーム

時間：午前の部 10時～11時30分

午後の部 13時30分～15時



※ロコモティブシンドローム(運動器症候群):骨や関節、筋肉などの衰えから足腰が弱り、移動に支障をきたす状態。

第19回健康福祉まつりのテーマは『運動』です!ぜひ、お越しください★

【日時】9月21日(土)10時～ 【場所】御坊市民文化会館(詳細は裏表紙をご覧ください。)

風しん抗体検査は受けましたか？

2022年3月末までの期間に限り、風しん抗体検査・予防接種が無料で受けられます！

対象者 ①【平成31年度】 昭和47年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた 男性

(対象者の方には、すでにクーポン券を送付しています)

②【令和2年度以降】昭和37年4月2日～昭和47年4月1日に生まれた 男性

※②の対象の方も今年度受けることができます。希望される場合は健康福祉課までお問い合わせください。

🌸 9月のにっこりあサロン 🌸

(※9月16日、23日

日 時：毎週 月曜日 13:30～15:30 はお休みです)

場 所：福祉センター2階 *予約不要です♪

対 象：妊婦さん 産婦さん 赤ちゃん(生後6か月まで)

持ち物：産婦さんのみ、バスタオル・オムツ・水分(母乳・ミルク)



🌸 9月のミニ講座のお知らせ 🌸

日 時：9月9日(月) 13:30～15:30

内 容：親子ふれあい歌あそび

健康福祉課 子育て世代包括支援センター
にっこりあ ☎0738(23)2525



タバコの害から大切な人を守ろう

けむいモン(受動喫煙防止ロゴマーク)

御坊市は、受動喫煙のない
社会を目指しています。