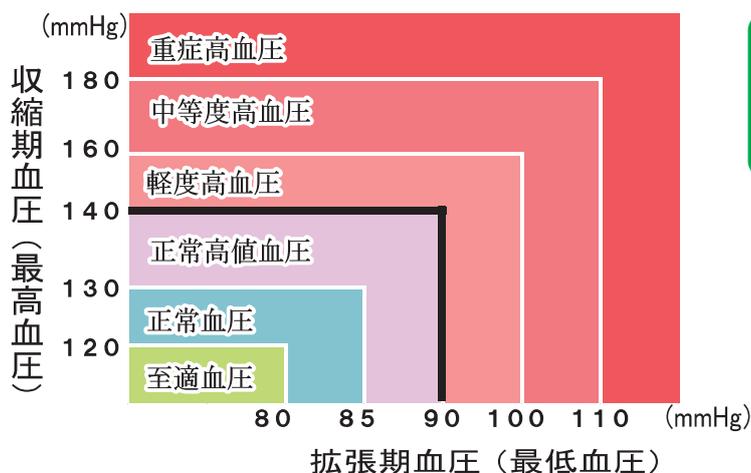


9月は健康増進普及月間です！ ～1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後に薬～

「今はどこも悪くない!自分は健康で大丈夫!」とっていませんか?これといった自覚症状がない時から、健康づくりを行うことで、将来の健康寿命を延ばすことにつながります。

平成28年度中に、特定健診を受けた方の中で収縮期血圧(最高血圧)が正常よりも高い人の割合は**41.1%**、**約2人に1人**は高血圧の結果でした。高血圧の自覚症状はほとんどないですが、大切な血管を傷めてしまい、**心筋梗塞**や**脳梗塞**などの生活習慣病の原因となります。肥満や加齢なども高血圧の原因となるため、適度な運動や食事など日々の生活習慣を改善することが大切です。

正常血圧は、**130mmHg 未満/85mmHg 未満**です！



日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2014より

野菜には、塩分を体外に排泄する作用があります。今よりお野菜料理を毎日1皿多く食べましょう。



『特定健診・がん検診』の受診を、年1回の健康習慣にしましょう！



H30年9月から、御坊保健所のクリニック開設日を変更します。

内容	日時
健康相談(一般クリニック)	第1・3水曜日 9:30~10:30受付
HIV検査(通常検査)	
肝炎検査	
骨髄バンク登録	第1・3水曜日 10:30~11:30受付
HIV即日検査	偶数月第1水曜日 17:00~19:00受付

🌸 9月のにっこりあサロン 🌸
 日時：毎週 水曜日 13:30~15:30
 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26日(水) 13:30~15:30
 内容：ママと赤ちゃんが楽しむ歌
 御坊市役所健康福祉課 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

御坊市は、受動喫煙のない社会を目指しています。

けむいモン (受動喫煙防止ロゴマーク)