

9月は健康増進普及月間です！

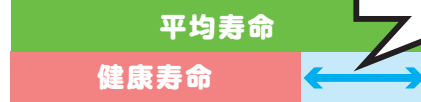


1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

近年、「健康寿命」という考え方が注目されています。

健康寿命…健康上の理由で日常生活が制限されることなく、自立した生活ができる期間

健康寿命の考え方



介護などが必要となる期間！
この差を縮めることが大切です！

日頃の生活習慣が、健康寿命に大きく影響します。御坊市の健康寿命は、和歌山県30市町村のうちの、なんと29位！生活習慣を見直して、病気やけがに負けない強い体を作り、健康寿命を延ばしましょう！

毎日10分の運動をプラス

日々の運動に、10分間の運動をプラス。少し汗ばむくらいの運動強度で十分効果があります。

「ステキ体操GO!GO!GOBO!」は、お子様から高齢の方まで、誰もが楽しんで取り組める御坊市オリジナルの体操です♪



1日70gの野菜をプラス

1日に必要な野菜摂取量は350gです。日本人は毎日280g摂取しているので、あと70gです。

70gは…



たまねぎ 1/4



ほうれん草 2株



トマト 半分

禁煙でタバコの煙をマイナス

喫煙は、様々な病気の原因になるだけでなく、**新型コロナウイルス感染症の重症化・死亡の危険因子**であることがわかっています。この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか。

保険適用で禁煙治療ができる医療機関→



健診・検診で健康チェック

「早期には自覚症状がない」という病気は少なくありません。定期的に自分の体の状態を知ることが重要です。御坊市の集団健診の日程はHPで公開しています。人数に限りがありますので、ご予約はお早めに！



厚生労働省 スマートライフプロジェクト

9月めにとっりあサロン

日時：**毎週 月曜日** 14:00~15:00 (9月21日はお休みです)

場所：福祉センター2階 ※電話予約をお願いします♪

対象：産婦さん 赤ちゃん(生後6か月まで)

妊婦さんはオンライン版にとっりあサロンにご案内します

持ち物：バスタオル・オムツ・水分(母乳・ミルク)

御坊市役所 健康福祉課 子育て世代包括支援センターにとっりあ ☎0738 (23) 2525

9月のミニ講座のお知らせ

日時：9月7日(月) 14:00~15:00

内容：親子ふれあい歌あそび

オンライン版でも参加できます



けむいモン(受動喫煙防止ロゴマーク)

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。