

こんにちは保健師です。

今月の担当は、平野 悠です。

9月1日～30日は「健康増進普及月間」です

○健康増進月間とは？

人口の高齢化や社会生活環境の急激な変化等に伴い、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病などの生活習慣病を患う人が増えています。そのためにも、生活習慣を見直し、生活習慣病を予防することが大切です。

国では9月1日～30日を「健康増進普及月間」と定め、「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～」をスローガンに、健康に対して国民一人ひとりの理解を深めて、健康づくりの実践を促進していく事を目的として実施しています。今回は、健康寿命を延ばすために必要な健康づくりに関する情報をお知らせします。

○毎日プラス10分の身体活動を

今よりもプラス10分、体を動かしましょう。元気に体を動かすことが健康への第一歩です。散歩（早歩き）や掃除・買い物、庭作業など、日常での体の動きを増やして健康生活を目指しましょう。



○毎日70gの野菜をプラスしよう

大人が1日に必要な野菜摂取量は350gです。これは、日本人の平均摂取量にプラス70g（野菜のおかず1皿）を加えると達成するといわれています。食事にプラス1皿の野菜料理を取り入れてみましょう。

○おいしく減塩1日マイナス2g

減塩は、高血圧や心疾患、脳血管疾患などの予防につながります。日本人の目標とする塩分摂取量は、男性7.5g、女性6.5gです。だし・柑橘類・

香辛料等を使ったり、栄養表示を見たりし、おいしく、かしこくマイナス2gの減塩に取り組んでみましょう。

○禁煙しましょう

たばこは動脈硬化を進行させ、肺がんや虚血性心疾患などの発症につながる恐れがあります。さらに、妊婦さんへの影響は流産、早産の危険因子となります。禁煙と受動喫煙のない社会を目指しましょう。



○年に1回は健診（検診）を受け、体の状態を確認しましょう

生活習慣病は、自覚症状がなく進行するといわれています。年に1回は健診を受けて、自分の健康状態を確かめましょう。また、再検査・精密検査・要治療となった場合は病院を受診してください。

○町民ニコニコ健診を受けましょう

しかべ内科診療所で実施する「町民ニコニコ健診」は自分の都合にあわせて受診することができ、肺がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、胃がんリスク検診を同時に受けることが可能です。この機会にぜひ受診し、体の状態を確認しましょう（町民ニコニコ健診を受けた方は、ティッシュ1箱と燃やせるごみ袋1袋がもらえます）。受診希望日の2週間前まで、役場保健福祉課へ希望される健診内容をお申し込みください。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係
（01372-7-5291）へ。