

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？

高齢者人口の増加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 良い睡眠 ～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こと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。

○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病気を発症する恐れがあります。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。

○良い睡眠

睡眠は、心身の疲労を回復する働きがあります。そのため、睡眠時間や睡眠の質（休養感）が保たれていないと健康や生活へ支障が生じてきます。

一定の時間に睡眠を取り、起床する習慣としっかり眠れる環境を整え、良質な睡眠を目指しましょう。

○健康寿命の延伸のために～年に1回健診(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回健診を受けて自分の健康状態を確かめ、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。町でも各種健診を実施していますので、積極的に受けましょう。

○町民ニコニコ健診を受けましょう

10月22日(水)に中央公民館で町民ニコニコ健診を実施します。健診内容や申し込み方法は、今月号の折り込みチラシをご確認ください。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係(01372-7-5291)へ。

（広告）



見積無料

白熱電球・蛍光灯をお使いの方、お早めに相談ください！

2027年末、蛍光灯の製造が禁止されます※
今後LEDへの関心、需要が高まり品薄になる可能性があります。まずはご相談ください。

住宅・事務所・倉庫・店舗など

☑ 高寿命で長持ち！ ☑ 消費電力が少ない！

※2023年「水銀に関する水俣条約第5回締約国会議」において蛍光灯には微量ながら水銀が含まれるため、製造と輸出入が2027年末で禁止になる事が決定されました。蛍光灯の種類の一部は2027年末より前に製造が終了するものもあります。

(株)ワタナベ電器

亀田郡七飯町
字大沼町817-4

☎ 0138-67-2250

電気のこと、暮らしのこと、何でもご相談を♪

ワタナベ電器 大沼 🔍 検索