

こんにちは保健師です

今月の担当は、山田 侑季です。



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に普及啓発等の活動を行っています。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に支障が生じます。

一定の時間に睡眠を取り、起床する習慣として眠れる環境を整え、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21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）

Panasonic

エオリアJタイプ
2026年モデル

ナノイーX搭載で
お部屋の空気も
エアコン内部
も清潔！

来年のために今取付するのをおすすめです！

エアコン

お見積り
無料!!

※工事費各別途

6畳用	99,000円	税込
8畳用	110,000円	税込
10畳用	121,000円	税込

店舗・事務所などの業務用エアコンもおまかせください！

(株)ワタナベ電器

亀田郡七飯町
字大沼町817-4
まずはお気軽にお問い合わせくださいませ！

0138-67-2250

ワタナベ電器 大沼

検索