

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

9月は健康増進普及月間です。健康で、自分のしたいことをいきいきと楽しむためには、毎日のよい生活習慣の積み重ねが大切です。より長く健康で自立した生活を送ることができる「健康寿命」を延ばすために、いままでの生活習慣を少し変えてみませんか。

運動

1日に10分の運動をプラスしましょう。「ちょっとそこまで」、車ではなく歩いてみませんか。

食事

いつもの献立に、もう1つ野菜のおかずをプラスしてみましょう。

禁煙

いままでやめられなかったあなたも、もう一度禁煙に挑戦しましょう。

健診結果は生活習慣を見直す材料になります。健診を受けて生活習慣をチェックしましょう。

よい生活習慣はがん予防にもなります！ 健康寿命を延ばしましょう！

しっかり睡眠とれていますか？

睡眠は心身の疲労を回復し健康を保つために欠かせません。良い睡眠でこころと体の健康を維持しましょう。

- ◇「適度な運動&しっかり朝食」で、眠りと目覚めのメリハリをつけましょう。
- ◇年齢や季節に応じて日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠をとりましょう。
- ◇自分に合ったリラックス法や睡眠環境で心地よい睡眠をとりましょう。
- ◇眠くなってから寢床に入り、毎日決まった時間に起床しましょう。
- ◇激しいいびきや無呼吸、手足のムズムズ感や歯ぎしりなどいつもと違う睡眠に注意しましょう。

たばこの害、喫煙しているあなただけではない！

たばこの煙を吸うだけでも肺がんや心臓病にかかりやすくなります。公共施設の分煙や禁煙の対策も進んできていますが、一人ひとりのマナーと禁煙で受動喫煙をなくしましょう。



町の同日健診・がん検診を実施中です

町の検診は、毎年1月末に「検診世帯調査票」で申し込みいただいています。毎年健診を受けて健康づくりに生かしましょう。町の基本健診、特定健診、後期高齢者健診を受けた方は、今年度から始まった健診結果説明会にもご参加ください。(結果説明会の詳細については広報しらたか7月12日号をご覧ください)

1月に申し込まなかった方でも、今からの申し込みで今年度の健診を受けることができますので、担当までお電話でお知らせください。