

第2次白鷹町健康増進計画 元気ニコニコしらたか21

GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

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～

(平成29年度健康増進普及月間 統一標語)

健康で日常生活が制限されることなく生活できる期間である「健康寿命」を延ばすには、がん、脳卒中などの生活習慣病を予防することが大切です。「今は元気でどこも悪くない」「自分は健康だから大丈夫」と思っていませんか？自覚症状がない時から健康づくりを行うことで、将来の健康寿命を延ばすことにつながります。この機会に、運動・食事・禁煙など、日頃の生活習慣を見直し、健康づくりに取り組みましょう。

9月
「健康増進普及月間」
「がん征圧月間」

健康寿命を延ばすための健康づくり — 4つのアクション —

適度な運動

【毎日^{プラス}10分の運動】
いつもよりちょっと歩幅を大きく、掃除や買い物で余計に体を動かす、といったことで運動量は増えます。



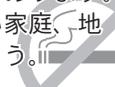
適切な食生活

【毎日^{プラス}1皿の野菜】
いつもの食事に野菜のおかずを1つ追加し、季節の野菜をおいしく食卓に取り入れましょう。



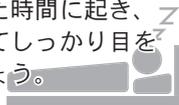
禁煙

【たばこの煙をなくす】
たばこを吸う人はもちろん、たばこの煙を吸うだけで健康を損なう恐れがあります。たばこの煙の無い家庭、地域を目指しましょう。



質の高い睡眠

【しっかり休息をとる】
自分に合った睡眠環境で心地よい睡眠をとりましょう。朝は決まった時間に起き、朝日を浴びてしっかり目を覚ましましょう。



健康診断をプラス

「健診から始める健康づくり」をお勧めしています。自分の健康状態を知るために、定期的に健診を受診しましょう。また、健診を受けて終わりではなく、結果を見て自分自身の体の状態を知り、毎日の生活を振り返って試みるのが重要です。町では、健診や人間ドックを受診した方を対象に「健診結果説明会」を実施しています。結果説明会に参加して健診結果を確認し、生活習慣を見直して健康づくりに活かしましょう。

また、がん検診を受診し、「要精密検査」と判定された方は自己判断せず、自分のため、家族のために必ず精密検査を受けましょう。

歯の健康管理も忘れずに

歯を失う原因の一つ「歯周病」は、糖尿病や心筋梗塞と同じ生活習慣病で、全身の健康に大きな影響を与えます。また、歯と口は「食べる」「味わう」「話す」といった重要な役割を持っており、歯の寿命を延ばすことは、健康で長生きできることにつながります。丁寧な歯みがきや定期的な歯科健診で、むし歯や歯周病を予防しましょう。

町では、歯と口の健康状態を確認するために節目年齢の方に歯周疾患検診を実施しています。対象の方には事前に受診券をお送りしています。ぜひこの機会に歯周疾患検診を受けましょう。

10月は「がん検診推進強化月間」です

がんは、一生のうち2人に1人がかかる可能性がある身近な病気ですが、早期に発見すればその9割は治ると言われています。がんの早期発見には、症状がなくても定期的に検診を受けることが重要です。

今年度、山形県では子宮頸がん検診と乳がん検診について休日検診を開催します。仕事や家庭の事情等で平日の検診を受けられない方は、この機会にぜひ受診してください。

●日時

- ① 10月15日(日)
午前9時～(受付:8時30分～9時)
- ② 10月21日(土)
午前7時30分～(受付:7時～7時30分)

●会場 南陽検診センター(南陽市三間通466-5)
※受診人数に限りがあります。申し込み・問い合わせは、南陽検診センター(☎0238-43-6303)まで。

