

毎年9月は『健康増進普及月間』および 『食生活改善普及運動月間』です!

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～

健康寿命（健康で自立した生活を送れる期間）を伸ばすことで生活の質を向上させ、経済的安定をもたらす介護負担を軽減するなど、多くのメリットがあります。まずはできることから今の生活を少しだけ見直してみませんか？



1日の歩数を見てみよう

座っている時間が長い人ほど死亡のリスクが高まることが報告されています。座る時間が長くなりがちな人は、意識して身体を動かすことが大切です。

まずは、自分が1日に何歩歩いているか知ることからはじめましょう。スマホなどで歩数を知るのは身体活動を増やす励みになります。毎日8,000歩（65歳以上の方は6,000歩）が推奨されていますが、自分に合った目標を決めて、無理なく継続しましょう。



毎日、野菜を70gプラス

生活習慣病予防のために必要な野菜の摂取量は1日350gといわれていますが、日本人が毎日食べている野菜の量は平均約280gと70g足りません。普段の食事に野菜の小鉢一皿分、野菜炒め半皿分などをプラスすることがおすすめです。



タバコをやめて、新しい毎日に

タバコを吸うと脳卒中や心疾患、慢性的な肺疾患など、さまざまな生活習慣病を引き起こすほか、肺がんに限らず多くのがんの原因になります。

禁煙すると身体が楽になるほかに、お財布にもやさしいです。



睡眠時間を確保しよう

成人では睡眠時間が6時間未満の人は、肥満、高血圧、心疾患などさまざまな症状を引き起こし死亡リスクが高まることが報告されています。

睡眠には1日の疲労を回復させる役割があるため、規則正しい生活習慣や寝室の睡眠環境を整えることで、睡眠の質を向上させましょう。



問

福祉保健課 保健担当 ☎ 0748-52-6574

健診は、 年に一度の健康習慣です！



がんや心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病は、日本人の死因の約5割を占めています。

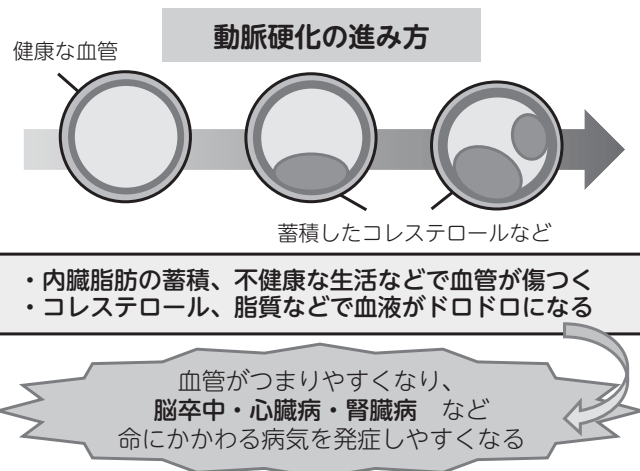
生活習慣病の早期発見・重症化予防のために重要なことは、「健康診断」「がん検診」の受診です。自身では見えない身体の変化に気づき、いつまでも元気に過ごすため、年に1回、健診（検診）を受けましょう。

メタボリックシンドロームに注意しよう

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積を基盤とし、高血圧・高血糖・脂質異常といった動脈硬化の危険因子が複数重なっている状態を指します。

メタボリックシンドロームの本質的な問題は、複数の危険因子が相互に影響し、動脈硬化を急速に進行させることにあります。動脈硬化が進行すると、心筋梗塞や脳出血など、命に直結する病気の発症リスクが高まります。

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行することが多いです。また、一度発症すると長期的な治療が必要になることも多いです。身体の変化に早く気づき、発症予防や早期治療をするため、健康診断を定期的に受診することが大切です。



町が実施する集団健診(検診)日程

健診(検診)会場：林業センター

受付時間：① 9:20～9:35 ② 9:40～9:55 ③ 10:00～10:15 ④ 10:20～10:35
⑤ 10:40～10:55 ⑥ 11:00～11:15

実施日		国保 特定健診	基本健診	肝炎 ウイルス 検診 一生に1回	がん検診				
					胃 (X線) バリウム	大腸	肺	子宮 2年に1回	乳
10月 6日	火	●	●	●		●			
10月18日	日	●	●	●	●	●	●	●	●
10月19日	月	●	●	●	●	●	●	●	●
11月11日	水	●	●	●		●			
11月21日	土	●	●	●	●	●	●	●	●
11月26日	木	●	●	●	●	●	●	●	●

● … 実施あり 空白 … 実施なし

※事前に予約が必要です。電話いただくか窓口までお越しください。

※各健診(検診)の詳細や自己負担額については、町ホームページでご確認ください。

町ホームページ
健診(検診)の
お知らせ



問

福祉保健課 保健担当 ☎ 0748-52-6574