

9月は健康増進普及月間
1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にくすり

健康寿命の延伸

健康増進課（金屋庁舎）
 清水行政局住民福祉室

生活習慣病の特性や生活習慣の改善の重要性について一人一人の理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進していくことを目的とし、

毎年9月1日から9月30日の期間
 は、健康増進普及月間と定めています。

生活習慣病は日常生活のあり方と深く関係しています。運動習慣・食生活の改善といった健康的な生活習慣確立を目指しましょう。

「健康寿命を延ばす」ポイント

●運動

栄養摂取量の増加や平均寿命の伸びにより、健康水準は向上しています。しかし、その一方で高齢化や社会環境の変化などに伴い、生活習慣病になる人の増加が問題となっています。生活習慣病には、がん・心疾患・脳血管疾患・糖尿病などがあります。

生活習慣病の予防には、1日あたり男性9000歩、女性8000歩の歩行が歩数の目安と言われています。平均的な歩数から考えると、足りないのはあと1000歩。10分程度歩くだけでも効果があるとされており、さらに転倒予防や認知症予防にもつながります。

●食事

このような状況を考えると、病気の早期発見や早期治療により重症化を防ぐ「二次予防」も重要ですが、生活習慣病などの発病を予防する「一次予防」を推進し、健康上の問題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」を延ばしていくことが重要です。生

日本人は毎日平均約280gの野菜を食べています。生活習慣病予防のためには1日350gの野菜が必要です。現在



1日に食べている野菜量に対して、100g増やすところから始めてみましょう。

●禁煙

たばこには約4000種類の化学物質が含まれ、そのうちの200種類以上が有害化学物質と言われています。

禁煙は、なかなか自分の意志だけでは難しいものです。禁煙外来などを活用してみましょう。

●検診・健診を受診する

自覚症状がないという病気は少なくありません。早期に発見し、無症状のうちから自分の身体を知ることが重要です。

健康相談のご案内

保健師・栄養士が健康づくりのお手伝いをしています。

●日時／毎月第1水曜日9時～11時

●場所／金屋文化保健センター

※清水保健センターでも11月25日（月）9時～11時に実施

●申し込み先／健康増進課（金屋庁舎）・清水行政局住民福祉室

※事前にお申し込みいただければ、骨量測定が体験できます。

乳幼児を子育て中の皆さまへ

子育て支援センターは
 皆さまの子育てを応援します！

今月の「にこにこひろば」は「クロネコヤマトさんの交通安全教室」です！
 クロネコヤマトの宅急便の車の見学もできます。

- 日時／9月25日（水）10:00～11:00
- 場所／金屋文化保健センター
- 対象／1歳半から就学前の子どもと保護者
- 定員／40組
- 申し込み予約／子育て支援センターまで予約が必要です。9月10日（火）受け付け開始。定員になり次第受け付け終了。

	開設日時など	
子育て悩み事相談	月曜日（要予約）	8:30～17:15
子育て相談・ほっとルーム & お外遊び	火曜日～木曜日	9:00～11:00・13:30～16:30
あそびのひろば	●第1・第3金曜日／0～1歳半	10:00～11:30（9:30受け付け開始）
	●第2・第4金曜日／1歳半～就学前 ※第5金曜日はお休みです	14:00～15:00（13:30受け付け開始）
「たまたばこ」さんの絵本の読み聞かせ	奇数月の第1金曜日（午前の「あそびのひろば」）／0～1歳半	
	偶数月の第2金曜日（午前の「あそびのひろば」）／1歳半～就学前	
にこにこひろば（1歳半～）	●第4水曜日（9月25日）10:00～11:00	
	※9:30受け付け開始 ※受け付け後、10:00まで自由遊び	
	●内容／クロネコヤマトさんの交通安全教室	
	●場所／金屋文化保健センター	

●場所（にこにこひろば以外）／子育て支援センター（旧きび中央保育所）
 ☎090-7966-7697・52-5474（ファクス兼用）