

健康への近道は、自身の健康から

9月は健康増進普及月間です

みなさんは自身の健康について、普段どのくらい意識していますか？食事、運動、睡眠などの日々の生活習慣を一度見直すことで、いつまでも元気に過ごせる「丈夫な身体」や「豊かな心」を目指すことができます。より充実した毎を送るため、健康増進普及月間をきっかけに、健康について意識してみませんか。右のコードから、体操の解説動画など健康づくりに関する詳しい情報が見られます。

お問い合わせは
健康づくり課
☎483-4646へ



健康増進普及月間
ホームページ



減塩で健康生活

日本人の食事摂取基準(2020版)では、20歳以上の1日の食塩摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満と定められています。令和元年の国民健康・栄養調査の食塩摂取量は、男性10.9g、女性9.3gです。食塩の摂り過ぎは高血圧の原因の1つで、高血圧の状態が続くと生活習慣病につながったり、胃がんのリスクがあります。日々の生活の中で減塩を意識しましょう。また、子どものうちからうす味に慣れておくことも大切です。



▲出典:厚生労働省 スマートライフプロジェクト食生活改善普及運動特設ページ

あなたや周囲のために禁煙してみませんか

禁煙は早期に始めるほど、健康改善に効果があります。しかし、禁煙するのに遅すぎることはありません。まずは禁煙のコツを知り、できることから始めてみましょう。

- 禁煙開始日を設定する
 - 吸いたい気持ちへの対処法を練習する
 - 禁煙をしたら体に起こる良かったことを探す
 - 禁煙補助薬や禁煙外来を利用する
- 詳しくは右のコードから。 ▲市ホームページ



やちよ元気体操で体を動かしてみませんか

転倒予防を目的に、いつでも・どこでも・だれでもできるように作成された市オリジナルの体操です。右のコードから動画を見ることが出来ます。ぜひ体験してみてください。 ▲市ホームページ



STOP! 座りっぱなし まずは+ (プラス) 10分の運動から

普段からしっかり体を動かすことは、脂肪燃焼や病気のリスクを下げるだけでなく、リラックス効果や快眠につながります。以下の例を参考に、今よりも10分多く体を動かすことから始めてみませんか。

- 無理なく「+10分」しよう
- ・元気に歩いて+10分
- ・テレビを見ながら筋トレをして+10分
- ・歩いたり、自転車で移動して+10分

歯みがきを効果的に!

歯みがき剤を正しく使うことで、むし歯予防効果が高まります。寝る前を含め1日2回以上フッ素配合歯みがき剤を使用しましょう。



質の良い睡眠をとるためのひと工夫

厚生労働省から「健康づくりのための睡眠ガイド2023」が示されています。質の良い睡眠をとるために、できることから生活に取り入れてみましょう。

- ・朝起きたら太陽の光を浴びる
- ・朝食をしっかり摂る
- ・定期的に運動する
- ・カフェインを摂り過ぎない
- ・就寝前の飲酒・喫煙を控える
- ・40℃程度の温度で入浴をする(ただし、就寝



直前の入浴は避けましょう) 詳しくは右のコードからご確認ください。



厚生労働省
ホームページ

やちよ健康情報メールに登録しましょう

健康づくりに関する講座の案内や健康情報をタイムリーに発信しています。やちよ情報メールは、右のコードからご登録ください。 ▲市ホームページ



9月からの夜間救急当番医の体制

4月より水曜日の外科系については当番医未定の状況が続いていましたが、9月より下表のとおり津田沼中央総合病院が当番医となります。

■夜間救急当番医表
診療時間：平日午後7時～翌朝9時、土曜・日曜日、祝日(振替休日を含む)、年末年始(12/29～1/3)午後5時～翌朝9時

曜日	内科系	外科系
月	セコメディック病院*	
火	習志野第一病院	
水	勝田台病院	津田沼中央総合病院
木	セントマーガレット病院	
金	八千代医療センター	
土		
日	島田台総合病院	

※月曜が祝日(振替休日を含む)、年末年始(12/29～1/3)の場合、外科系は八千代医療センターが当番医となります。
(健康福祉課 ☎421-6731)

広告

広告