

健康増進普及月間

9月1日～30日

～1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠～

「健康寿命をのばそう!」をスローガンに 9月は健康増進普及月間です

生活習慣病の特性や、運動・食事・禁煙など個人の生活習慣改善の重要性について、国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、毎年9月1日から30日までの1か月間を健康増進普及月間としています。右のコードから健康づくりに役立つ情報や、市ホームページからも食や運動などの健康情報を確認することができます。お問い合わせは健康づくり課☎483-4646へ。



市ホームページ



厚生労働省ホームページ

週1～2日の8,000歩のウォーキングだけでも健康が維持できる?

平均的に1日8,000歩以上歩くことで死亡率が低くなることは分かっていたましたが、ある研究結果から、週に1日または2日でも8,000歩以上歩いている人は、週に3日以上定期的に歩行している人と、ほぼ同等の死亡リスクの減少が認められました。たとえ週に1～2日程度でも、8,000歩を達成することが健康に十分良い影響をもたらすことが分かり、なかなか時間を確保できない人でも、週1～2日のウォーキングで健康を維持することが期待できます。



▲ウォーキングをはじめませんか



「やちよ元気体操」でからだ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も見るので、ぜひ体験してみてください。



▲やちよ元気体操

朝食は1日の元気の源

1日を元気に過ごすために必要なエネルギーをチャージするには、朝食を食べることが大切です。朝食を食べる習慣がない人は、手軽に用意できる食品を口にすることから始めてみましょう。朝食をしっかりと食べると、肥満やメタボを改善するのに効果的です。特に、朝食でたん



▲朝ごはんを食べよう

ぱく質（肉や魚、卵、大豆製品など）を十分にとると、1日を通して満腹感と集中力を高められます。

＜手軽に用意できる食品＞



かかりつけ歯科医を持ちましょう

歯を失う原因の一つである歯周病は、自覚症状が少ないため気付きにくく、歯科医院での定期的な健診や口腔ケアが大切です。「八千代市成人歯科健康診査」などを利用して、かかりつけ歯科医を持ちましょう。



あなたや周囲のために禁煙してみませんか

長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。禁煙は、多くの健康改善効果が期待できます。禁煙のコツを知り、できることから始めましょう。



▲禁煙支援

- ・禁煙開始日を設定する
- ・なぜ禁煙したいのかを明確化する
- ・吸いたい気持ちの対処方法を練習する

良い睡眠から健康に

- ・良い睡眠には、量（時間）と質（休養感）が重要です。良い睡眠のポイントを押さえて、いきいきとした生活を送りましょう。
- ・朝日を浴び朝食をとって、体内時計を調整する
- ・日中は積極的にからだを動かしメリハリをつける
- ・光、温度、音に配慮した環境をつくる

- ・就寝2時間前からパソコンやスマホの使用は避ける
 - ・カフェインはとり過ぎない
- 年代別の具体的なポイントは右のコードから確認を。



▲睡眠・休養

がん検診・特定健診を受けましょう

二人に一人がかかるとされている「がん」、食事や運動などの生活習慣が関係する「生活習慣病」は、早期発見・早期治療ができれば、治せる可能性が高くなります。受診期限は8年1月31日(土)まで。期間間際は、医療機関が大変混み合います。早めに受診しましょう。

4月2日以降、新たに対象となった人（転入・国民健康保険への新規加入・後期高齢者医療制度への移行）で受診券の発行や再発行を希望する人（紛失・届いていない等）は、右のコードから電子申請か電話で健康づくり課へ。



▲がん検診等・成人歯科健診



▲電子申請

美味しく学ぶ!生活習慣病予防講座 ～糖尿病予防編～

糖尿病予防のための食事のポイントに関する講話と試食（切干大根とさきいかのカミカミサラダ）や、口腔ケアの講話とガムによる噛む力の測定を行います。血糖値が気になる人、糖尿病の予防に関心がある人はぜひご参加ください。先着20人。

▶日時 10月16日(木)午前10時～正午 ▶場所 保健センター ▶持ち物 筆記用具、飲み物 ▶申し込み 右のコードから電子申請か電話で健康づくり課へ



10月1日から県税事務所などの受付時間を午後4時まで短縮する試行を実施します

県税事務所および自動車税事務所（自動車税事務所の支所を除く）の窓口受付時間は現在午前9時～午後5時ですが、10月1日から午前9時～午後4時に短縮する試行を実施します。試行結果を検証し、8年10月からの本格導入を検討します。電子申請などのオンライン手続きを充実させサービス向上を図ります。お問い合わせは千葉西県税事務所☎043(279)7111または県税務課☎043(223)2128へ。（会計課）

消費生活センターをご利用ください

消費生活センターでは、消費者が商品を購入したりサービスを利用した際の販売方法・契約・品質・価格など、消費者と事業者間のトラブルに関して、専門的な知識と経験を持つ消費生活相談員がトラブル解決のための助言、あっせん、情報提供などを行っています。手遅れになる前に、まずはご相談ください。消費生活センター相談専用☎(485)0559・消費者ホットライン☎188（消費生活センター）

大和田やわらかいまちづくりわくしゅつぷ&おかわだフライデーナイト

京成大和田駅周辺のまちづくりに関するワークショップを、日本大学生産工学部北野研究室と共同で開催します。広場活用の検証とイス・テーブルなどを製作します。大和田の住民、事業者などが対象です。申し込み不要、当日現地で受け付け。詳細はまちづくり推進室☎(421)6772へ。

▼日時 9月19日(金)午後5時～6時（雨天時10月17日(金)に順延）▼場所 京成大和田駅前交番となりの広場 ▼その他 キッチンカー出店、イベントなども午後4時から開催 同日、小坂橋青年会主催の「おかわだフライデーナイト」も駅前ロータリーで開催します。キッチンカー多数出店。

▼日時 9月19日(金)午後4時～8時（雨天中止）▼場所 京成大和田駅ロータリー（まちづくり推進室）

9月21日(日)から30日(火)まで秋の全国交通安全運動 「見えない見えるに変える反射材」

日没時間が早まる秋口は、夕暮れ時・夜間における交通事故の増加が懸念されます。市民一人ひとりが交通ルールの遵守と正しい交通マナーを実践し、交通事故を防止します。

■交通事故死ゼロを目指す日 9月30日(火) ■重点目標 ①歩行者の安全な道路横断方法等の実践と反射材用品や明るい目立つ色の衣服等の着用促進、②ながらスマホや飲酒運転等の根絶と夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用促進、③自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底とヘルメットの着用促進

(土木維持課☎(421)6786)