

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！ 9月は健康増進普及月間

同月間は、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ことが目的です。健康づくりに役立つ情報などは右のコードから。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



1に運動

■今よりも少しでも多く体を動かしましょう

忙しくてあまり時間が取れない時や運動自体が苦手な人は、次のポイントを意識して、体を動かしましょう。

【“ちょっとでも”動く】

少しの身体活動でも、何もしないより効果的。

【“ちょっとずつ”動く】

はじめは時間が少なくてもOK。



▲ウォーキングをはじめませんか



～日常生活の中で身体活動量をアップしよう～

- ・目的地の一つ前の駅で降りるなど、歩く時間を10分（約1,000歩）増やす
- ・仕事場では、時々立ち上がってストレッチ
- ・自宅では、週に1回、草むしりやどこか1か所の大掃除

■「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・だれでもできる市オリジナルの体操です。動画も見ることができるので、ぜひ体験してみてください。



▲やちよ元気体操



しっかり禁煙

■禁煙のコツを知りましょう！

喫煙は、がんや脳卒中、心筋梗塞だけでなく、慢性気管支炎や肺気腫などさまざまな病気の危険因子となります。また、禁煙で多くの健康改善効果があります。できることから始めてみませんか。

- ・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
- ・吸いたい気持ちへの対処方法を試してみる
- ・禁煙補助薬や禁煙外来を利用する



▲禁煙支援



2に食事

■バランスの良い食事を心がけましょう

バランスの良い食事は、健康増進に不可欠です。主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上食べると栄養バランスを整

～主食、主菜、副菜をそろえた食事～



えやすくなります。麺類や丼ものを食べる時には、いろいろな食品が入っている料理を選ぶことでバランスの良い食事に近づきます。



▲バランスの良い食事を心がけましょう

食事をしっかりとるにはお口の健康も大切です

歯ブラシの届きにくい歯と歯の間のお手入れは、デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助用具が効果的。歯と歯の間が狭い所はデンタルフロス、広い所は歯間ブラシを使いましょう。

かかりつけの歯科医院でお口に合った使い方や選び方を相談してみたいはいかがですか。



良い睡眠

■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。

- ・光、温度、音に配慮した環境をつくる
- ・適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリをつける
- ・眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談をする

良質な睡眠をとるための年代別の具体的なポイントは右のコードから確認できます。



▲睡眠・休養

がん検診・特定健診を受けましょう

2人に1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9年1月31日(日)まで。集団検診は、空きがある日程はウェブ・用紙申込で、先着順で受け付けます。期限間際は医療機関が大変混み合う

ため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）や、紛失・届いていないなどで受診券の発行や再発行を希望する人は、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

秋の1日を元気に楽しく！「けんこうマルシェ」

（主催：UR都市機構、共催：八千代市）

子どもから大人まで楽しめる体験型健康コーナー、野菜・加工品などの販売といった体にうれしいイベントを開催。ぜひお立ち寄りください。

▶日時 10月4日(日)午前10時～午後3時 ▶場所 八千代緑が丘駅南口広場(雨天中止)。詳しくは右のコードから。



市民文化祭

10月上旬までの日程

イベント	日時	場所
第24回 八千代川柳大会	9月27日(日) 午前10時～午後3時20分	勝田台文化センターホール
東京動物専門学校 第38回学校祭	10月2日(金)～4日(日) 午前10時～午後4時	東京動物専門学校

(文化・スポーツ課☎(481)0305)

中高年向け再就職支援セミナー＆個別相談会

40～65歳の中高年向けの「就職スキル」をテーマとしたセミナーを開催します。仕事の探し方や応募書類の書き方などを学べます。セミナー終了後に生活や就職に関するお悩みの個別相談も。セミナーは先着30人、個別相談は先着4人。筆記用具、受給中の人は雇用保険受給資格者証を持参。

▼日時 10月15日(木)セミナーは午前10時～正午、個別相談は午後1時30分～4時、1枠30分計4回 ▼場所 セントラルスポーツ生涯学習プラザ ▼申し込み 9月15日(火)から電話で商工観光課☎(421)6761へ (商工観光課)

年金生活者支援給付金制度

収入や所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するため、年金生活者支援給付金が年金に上乗せして支給されます。対象者には日本年金機構から案内が届きます。受け取りには、請求書の提出が必要となりますが、すでに給付金を受給している人は新たな手続きは不要です。詳しくは、給付金専用ダイヤル☎0570(05)4092へ。

▼対象者 ①老齢基礎年金を受給している65歳以上で、世帯全員の市民税が非課税であり、年金収入額とその他所得額の合計が約93万円以下の人。②障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している、前年の所得額が約49.2万円以下の人（国保年金課）

りませんので、気軽にご応募ください。先着15人。一部のみの受講も可能です。研修内容等は変更になる場合があります。

▼内容／日時 ①eラーニングシステムで看護の動向などの自宅学習／12月27日(日)～9年2月6日(土)、②八千代医療センターで採血、点滴などの実技講習／9年1月16日(土)午前9時30分～正午、③市内医療機関で職場体験／9年1月18日(月)～30日(土)のうち1～3日間程度、④八千代医療センターで座談会および就業相談／9年2月6日(土)午前9時30分～正午 ※②、④は託児受付ができます ▼応募締切 11月13日(金) ▼応募方法 申込書と看護師免許または准看護師免許の写しを郵送・持参・メールのいずれかの方法で健康福祉課に提出。詳しくは下のコードか健康福祉課☎(421)6731へ (健康福祉課)

