

お知らせ

ラウンジ

りぷらん

シリーズ

子育て

保健

くらしの
情報館

火災予防

高齢者サロン

休日当番医・
無料相談ほか

市長の
手控え帖

■総合（集団）健診

生活習慣病の多くは、自覚症状がないまま悪化します。健診を受け、自身の健康状態を把握することが、健康への第一歩です。



- **健診期間** 10月10日(火)～14日(土)
- **受付時間** 午前7時30分～10時
※混雑を避けるため、受付時間を指定します。
- **会場** 中央保健センター（北中川原）
- **項目** 生活習慣病予防健診、肺・胃・大腸がん検診ほか



完全予約制となりますので、必ず事前に予約をお願いします。

- **予約開始日** 9月12日(火)
- **予約方法** 電話またはWEB。詳しくは、各世帯に配布した「令和5年度市民健診のお知らせ（保存版）」をご覧ください。
- **予約・問い合わせ先** 健康増進課成人健康係 ☎2114 / 国保年金課 内2166



▲WEB予約



■こころの健康相談

眠れない、イライラする、生きていくのがつらいなど、心の悩みをお持ちの方やその家族を対象に、専門の医師による個別相談を行います。

ストレス状態が長く続くと、気持ち・身体・考え方にさまざまな変化が現れます。心の健康面で不安な方はご相談ください。

また、電話による相談も随時受け付けています。

- **日時** 9月13日(水) / 午後0時45分から
- **会場** 中央保健センター（北中川原）
- **申し込み期限** 9月7日(木) ※要予約
- **申し込み先**

健康増進課成人健康係 ☎2114

※右のQRコードからも申し込みできます。



■9月は健康増進・食生活改善普及月間

～健康寿命の延伸～

1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ

健康で自立した生活を送ることができる「健康寿命」を延ばすためには、運動・食事・禁煙など、生活習慣の改善に努めることが大切です。



「適度な運動」や身体活動は、寝たきりの予防や心の健康、生活の質の改善に効果的です。自分に適した運動習慣を身に付けましょう。

運動習慣がない方は、日頃から体を動かすことを意識し、まずは歩行時間を10分（約1,000歩）増やしてみましょう。

「健康的な食事」とは、多様な食品からバランス良く体に必要な栄養素をとることです。そのための秘訣は「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせる食べることです。なかでも「野菜を多めに」「減塩」を心がけましょう。



1日に食べたい野菜の量は350g、生野菜なら両手に軽く山盛りが目安です。



「たばこ」には約4,000種類の化学物質が含まれ、その中には約200種類の有害物質が含まれています。

禁煙に取り組み、受動喫煙にも注意しましょう。

10月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
4日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
11日(水)		東保健センター	
13日(金)		表郷保健センター	
16日(月)	13:30～	中央保健センター	71～76歳
18日(水)		アナビススポーツプラザ	40～70歳

【健康ポイント事業】50ポイント 1回/月