

1に運動 2に食事
しっかり禁煙
最後にクスリ

～健康寿命の延伸～

月
日
日直

健康増進普及月間・食生活改善普及月間

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》

適度に身体を動かすことは、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》

食事の面では、さまざまな食品からバランス良く体に必要な栄養素をとることが大切です。主食・主菜・副菜を組み合わせ「野菜多め」「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。



《禁煙》

「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。



総合健診（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。

本年度の総合健診（集団健診）は10月で最終となりますので、受診を希望する方は早めにご予約ください。

- 健診期間 10月7日(月)～12日(土)
- 受付時間 午前7時30分～10時30分
- ※過度な混雑を避けるため、受付時間を指定させていただきます。
- 健診会場 中央保健センター（北中川原）
- 健診項目 生活習慣病予防健診、肺・胃・大腸がん検診 ほか

保健センターからのお願い

完全予約制ですので、必ず事前に予約をしていただくをお願いします。

※昨年度に総合健診を受診し、本年度の「健診日時のお知らせ」が届いた方は予約不要です。受診日時を変更される場合は、Webまたは電話で変更予約を行ってください。



- 予約方法 電話またはWeb
- ※詳しくは、各世帯に配布した「令和6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 健康増進課予防管理係 ☎2112 国保年金課 内2166 Web予約▶



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
2日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
9日(水)		東保健センター	
18日(金)		表郷保健センター	
21日(月)	13:30～	中央保健センター	71～76歳
23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

お知らせ
ラウンジ
りぷらん
子育て

保健

情報館
くらしの

in白河
風月の芸術祭

高齢者
あったか広場

休日当番医・
無料相談ほか

市長の
手控え帖