



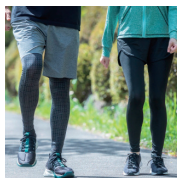
1に運動、2に食事
しっかり禁煙、良い睡眠
～健康寿命の延伸～

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」を伸ばすためには、運動・食事・禁煙・睡眠など、生活習慣の改善に努めることが大切です。

《適度な運動》

運動は、体力維持や生活習慣病の予防、気分のリフレッシュに役立ちます。「プラス10分」を意識して、今より10分（約1,000歩）多く体を動かしてみましょう。



《健康的な食事》

主食・主菜・副菜を組み合わせ「減塩」を心がけましょう。

まずは毎日1皿ずつの野菜と果物をプラスしてみましょう。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。



《睡眠》

睡眠は心身の疲労を回復させる重要な役割があります。十分な栄養と質の高い睡眠を取り、健やかな毎日を送りましょう。



総合健診（集団健診）

総合健診（集団健診）10月分を実施します。

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22日(木)～30日(金)

※25日(日)は実施しません。

●受付時間 7:30～10:30

●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

完全予約制ですので、必ず事前に予約をお願いします。予約状況によっては、ご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。

※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、電話またはWebで予約変更を行ってください。



●予約方法 電話またはWeb

※詳しくは、各世帯に配布した「令和8年度市民健診のお知らせ（保存版）」をご覧ください。



Web予約▲

●予約専用ダイヤル 健康増進課☎(27)2150

●問い合わせ先

健康増進課予防管理係☎(27)2112

国保年金課医療給付係☎(28)5537

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
7日(木)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
14日(水)		東保健センター	
16日(金)		表郷保健センター	
19日(月)	13:30～	中央保健センター	71～76歳
21日(水)		アナビススポーツプラザ	40～70歳

【健康ポイント事業】 30ポイント 1回/月