



9月は健康増進普及月間です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

～健康寿命をのばそう～

3つの行動でがん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病を予防しよう。

1 「毎日プラス 10 分の運動習慣で健康寿命をのばそう」

苦しくならない程度のはや歩き、それは立派な「運動」。歩くことは生活習慣病の予防に効果があります。通勤通学、ちょっとした移動に、あと 10 分歩きましょう！



2 「毎日プラス 70 g の野菜を食べて健康寿命をのばそう」

日本人は 1 日 280 g の野菜を食べています。生活習慣病予防の観点からあと 70 g (1 皿) 野菜の摂取量が足りません。トマトなら半分、野菜炒めなら半皿分。朝食や昼食にプラス 1 皿！



3 「禁煙で健康寿命をのばそう」

たばこには、4,000 種類にも及ぶ有害物質が含まれています。たばこは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにもつながります。禁煙で健康を取り戻そう！



歯の健康コンクール

8020 運動

80 歳以上または 90 歳以上で次の対象の方を表彰します。

応募資格 町内にお住まいで、80 歳以上(昭和 11 年 12 月 31 日以前生まれ)で 20 本以上歯のある方、または 90 歳以上(昭和元年 12 月 31 日以前生まれ)で 18 本以上歯のある方。

※すでに表彰を受けた方は除きます。
※9018 に応募される方は、以前 8020 で表彰されていても応募できます。

応募方法 9 月 1 日(木)から 30 日(金)までに、町内の歯科医院(無料・要予約)へお申し込みください。

子どもの予防接種

B 型肝炎ワクチン予防接種の定期予防接種開始について

開始日 10 月 1 日(土)から

対象者 平成 28 年 4 月 1 日生まれ以降のお子さん

接種期間 生後 1 歳未満までに 3 回接種

接種費用 無料

※対象となるお子さんには、ご案内を送付しますのでご確認ください。

神経系難病患者・家族のつらい

保健所ではパーキンソン病や脊髄小脳変性症、多系統萎縮症、多発性硬化症、筋萎縮性側索硬化症(ALS)などの神経系難病の患者さんとその家族のつらいを開催します。今回は、音楽療法をテーマに、リズムに合わせて声を出したり体を動かしたり等、楽しい内容となっています。

日時 9 月 8 日(木) 午後 1 時 30 分から 3 時 30 分

内容 ▼音楽療法「音楽を日常に取り入れる」▼患者・家族交流会

講師 本町クリニック 音楽療法士 小川尚子さん 阿部莉沙さん

会場 江南市布袋ふれあい会館

申込み期限 9 月 7 日(水)まで

※初回参加の方には、保険料として 50 円を徴収させていただきますのでご了承ください。

申込みおよび問合せ先 江南保健所 健康支援課 地域保健グループ(難病担当)

☎56-2157



今月の健康俳句 鬼灯や鏡のぞけば母の顔
※このコーナーは、大口俳句会・大口川柳クラブの皆さんのご協力により、「こころ」の健康づくりの一翼を担っていただいています。

西本 高子

今月の健康川柳 貯めていた愚痴を吐き出す喫茶店 高橋 あや子