

こんにちは保健センターです⑤

9月

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
～健康寿命の延伸～

「Smart Life Project！」からすぐに生活習慣に取り入れられるワンポイントアドバイスを抜粋しました。ぜひあなたの生活習慣を見直すきっかけにしてみてください。

※Smart Life Project！とは・・・「健康寿命を延ばしましょう」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動です。運動、食生活、禁煙の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけを行っています。ホームページはこちら→<http://www.smartlife.go.jp/>

Smart Walk 「毎日プラス10分運動を」

早歩き（ちょっと汗ばむくらいの運動強度）は生活習慣病予防に効果あり。通勤通学やちょっとした移動時間に早歩きしてみませんか？また日本人に足りない歩数はあと1000歩。時間にしてあと10分、ひと駅分歩くことで十分な身体活動になります。



Smart Eat

「プラス70gの野菜を」

日本人は280gの野菜を摂っています。野菜不足は70g、あとトマト半分で補えます。温野菜だと食べやすいのでスープや煮物などもおすすめです！

「朝食はこれからすることのエネルギー」

いい一日を過ごすため、朝食は欠かせません。「めんどろな気持ち」が先立ち朝食抜きになる方は、通勤途中で朝カフェはいかがでしょう。またおにぎりは我が国が誇るファーストフード。具材を工夫して朝食にとりいれてみましょう。



Smart Breath 「たばこの煙をなくす」

たばこを吸うことは、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つながります！

禁煙治療では、一定の条件を満たした方に健康保険が適用されます。ひとりでは難しいという方は、医療機関を受診し、禁煙治療を受け、たばこは無縁の生活を送りましょう。

- 【禁煙治療に保険が使える市内の医療機関】
- ・根戸クリニック (☎7190-2300)
 - ・一瀬医院 (☎7185-2321)
 - ・いとう内科循環器科 (☎7181-3226)
 - ・わたなべファミリークリニック (☎7183-1132)
 - ・ほしの脳神経クリニック (☎7182-7171)
 - ・並木七丁目診療所 (☎7184-8176)
 - ・天王台依田内科クリニック (☎7187-2221)
 - ・我孫子聖仁会病院 (☎7181-1100)
 - ・あびこ診療所 (☎7181-7007)
 - ・わくい泌尿器科医院 (☎7185-0911)

Smart Check 「定期的に自分を知る」 早く気付くために・・・健診・検診を受診しよう



【平成28年度結核・肺がん検診】

10月3日より、胸部エックス線検査による結核・肺がん検診を実施します。職場などで受診していない方は、この機会にお受けください。詳細は広報あびこ9月16日号をご覧ください。

問い合わせ 我孫子市健康づくり支援課 電話：7185-1126