

9月は健康増進普及月間・

食生活改善普及月間です！！

《健康増進普及月間の統一標語》

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～



《福島県重点スローガン》

みんなでチャレンジ！減塩・禁煙・脱メタボ

※健康寿命…健康上に問題がない状態で日常生活を送ることができる期間のこと

健康寿命を短くしてしまう原因として、脳血管疾患や心疾患などの生活習慣病があります。これらを予防することが健康寿命を延ばすことにつながります。9月は健康増進普及月間と食生活改善普及月間です。この機会に生活習慣を見直して健康づくりに取り組み、健康寿命を延ばしましょう！

塩分
6g



毎日プラス10分の運動を！

～日常動作で生活改善～

日常生活にウォーキング10分
取り入れると、プラス約1,000歩、
歩くことができます。
毎日続ければ生活習慣病
予防に効果的です。



おいしく適塩プロジェクト！

～高血圧予防のためには1日6g未満～
古殿町特定健診の結果（R7度）
では平均値で約4g以上多く摂って
いました。適塩生活を心がけま
しょう。
ふくしま健康応援メニュー
を参考にしてみましょう。



禁煙でたばこの煙をマイナス！

～受動喫煙のない健康社会～

禁煙に取り組み、健康寿命を延
ばしましょう。たばこの煙は、
たばこを吸わない人の体
にも様々な悪影響を及ぼ
します。



睡眠上手で健康に！

～睡眠の質を高めよう～

朝、目覚めた時「睡眠で十分に
休養がとれている」と感じていま
すか？睡眠不足は高血圧や肥満な
どになりやすいと言われています。
良い睡眠を確保するため
にも規則正しい生活を心
がけましょう。



●お知らせ

健診・検診はお済ですか？特定健診等や各がん検診を受けて精密検査となった方は医療機関を受診し、健康状態を確認しましょう。

また「健診結果で検査値が気になる…」「体重や腹囲を減らしたい…」
など生活習慣を変えてみたいと思っている方は個別健康相談を実施して
おりますので、お気軽にお電話ください。



【問い合わせ先】健康管理センター ☎ 53-4038