

ご存知ですか?!
9月は健康増進普及月間です!!

毎年9月1日から30日までの1ヶ月間を健康増進普及月間として啓発活動を行っています。『国民の健康の保持・増進を図る』ために『運動習慣の定着や食生活の改善といった健康的な生活習慣の確立が重要』という内容のものです。これを叶える為、毎年国や県、町が願いをこめて啓発活動を強化している月間が9月なのです。

これは厚生労働省より出された『平成25年度 健康増進普及月間実施要綱』に書かれているもので、全国で統一した標語もあります。

統一標語

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にくすり
～健康寿命の延伸～

どこかで一度は目や耳にしたことがあるのではないのでしょうか?

さて、7月号の広報で立科町の健康増進計画について少しご紹介をしました。立科町の健康増進計画『健康たてしな21 (第2次)』でも、立科町の目標を『立科町で健康・長生き』とし、住み慣れた立科町でいかに立科町の地形や産物を活かし自分らしく時間を過ごせるかを念頭に取り組みを展開しているところです。

その取り組みで大きな柱になっているのが、1、健康づくり 2、疾病予防 3、社会環境の3点です。今回は1、健康づくりについてお話をしたいと思います。

Q『健康づくり』の主演は誰?

A 私たちが考える答えは、本人!!です。

主役だけでなく、監督・脚本…全てを自分で演出できるのです。

『健康づくり』の情報は様々あります。その情報の中から自分にあった、自分のための情報を使い、自分らしく過ごす時間を持てることを願います。また、町でも多くの皆様に健康情報を得ていただけるよう講演会・教室・相談会など企画していきたいと考えています。どうぞご利用ください。

4月から結核検診、肺CT検診、乳房検診(マンモグラフィ)、特定健診、大腸検診、肝炎検診、前立腺検診、胃検診が終わりました。多くの皆様のご協力とご理解に改めて感謝申し上げます。結果はいかがでしたでしょうか。

つながる? つなげる!!

健康診断結果は自分の為の一番の健康情報です。健康診断は受けることにも意味があります。しかし、厚生労働省の健康増進普及月間の全国統一の標語の中には『健康診断』の文字は入っていません。健康診断を受けることが自動的に健康につながるのではなく、健康診断を受けて健康につなげるのが『健康づくり』なのだと思えます。今後も健康診断をご活用ください。



朝食で生活リズムを整えよう

～食生活改善普及運動実施中です～

皆さんは1日の始まりの食事「朝食」を食べているでしょうか? 1日の食事を規則的にとり、生活リズムをつくっていくことが、健康的な生活習慣にもつながります。

平成22年度に行なわれた県民健康・栄養調査の結果によると、20歳代では男性の約5人に1人、女性の約7人に1人が朝食を抜いています。朝食抜きの生活をしていると、1回の食事量が増え、食べすぎることもあり、肥満や生活習慣病の発症につながることもあります。また、頭がボーっとして働かない、胃がシクシク痛む、便秘が続いている、イライラすることが多いなど、やがてさまざまな変調が現れてきます。

朝食は1日の活力のもと。朝食をしっかり食べて1日を元気で活動的に過ごしましょう。

