

にしGO健幸だより



厚生労働省では、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」と定めています。7月の健幸だよりでもお伝えしたように、生活習慣の改善など一人ひとりが健康づくりのために、まずは1日10分多く動くことから始めてみましょう！

将来のための健康づくり始めませんか？

みなさんが、人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れるように、「健康増進普及月間」では、以下の6つのことを呼びかけています。



プラス(+10分)からだを動かすことから始めよう！

18～64歳の方は60分/日、65歳以上の方は40分/日を目標にからだを動かしましょう。

ウォーキング

徒歩や自転車で通勤・通学。
+10分あるこう



階段の利用

エスカレーターやエレベーターを使わず階段を利用する



買い物

行き帰り含めて+10分を意識



ストレッチ

仕事の合間やテレビを見ながら



掃除

いつもより念入りに掃除を試みる



今より10分多く、毎日体を動かすと…

死亡のリスクを「2.8%」、生活習慣病発症を「3.6%」、がん発症を「3.2%」、ロコモティブシンドローム※・認知症の発症を「8.8%」**低下させることが可能**であるとされています。

毎日コツコツできることから始めよう！



※ロコモティブシンドローム
立ったり歩いたりする身体機能が低下した状態のこと。



村で集団健診を受診できなかった方も、10月31日まで対象医療機関で生活習慣病予防健診を無料で受診することが出来ます。(ただし、40～74歳の西郷村国民健康保険加入者および75歳以上の後期高齢者医療保険加入者が対象です)

※がん検診は別途自己負担がかかりますのでご注意ください。



村では、9/5(金)、9/17(水)、10/21(火)に子宮頸がん検診(2年に1度の検診)・骨粗鬆症検診(40・45・50・55・60・65・70歳の女性が対象)の集団検診を実施します。詳細は下記の電話番号までお問い合わせください。

