



保健師だより

9月は「健康増進普及月間」食生活改善普及運動月間」です

人口の高齢化や社会生活環境の急激な変化に伴い、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などに代表される生活習慣病の増加が大きな問題となっています。厚生労働省は、運動・食事・禁煙などの改善について理解を深め、実践を促すため9月1日から30日までの1か月を「健康増進普及月間」「食生活改善普及月間」と定めています。

健康寿命を延ばそう

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

毎日プラス10分の身体活動

一日あと70gの野菜をプラス

禁煙でたばこの煙をマイナス

健診・検診で定期的な健康チェック



【秋の特定健診、各種がん検診について】

- 特定健診、大腸がん・胃がん・肺がん、肝炎ウイルス検診

実施日	対象地区	受付時間	場所
11月6日(土)※	全地区	午前9時～午前11時	津軽海峡文化館アルサス

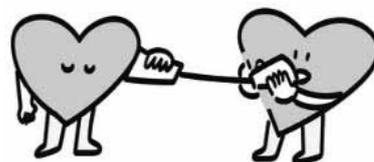
※以前お知らせしていましたが10月23日(土)から11月6日(土)に変更になりました。

- 乳がん検診 対象者：今年度末の到達年齢が偶数年齢の40歳以上の女性

実施日	受付時間	場所
11月28日(日)	午前10時から午前11時	津軽海峡文化館アルサス

9月10日から16日は「自殺予防週間」です

厚生労働省では、9月10日の世界自殺予防デーにちなんで、9月10日から9月16日までの1週間を「自殺予防週間」と定めています。自殺について、誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及啓発することや、命の大切さや自殺の危険を示すサイン、また危険に気づいたときの対応方法などについても理解を深めていただくことを目的としています。



新型コロナウイルスの影響もあり、仕事や生活に不安を感じている方も多いと思います。

厚生労働省のホームページ「まもろうよこころ」では、悩みや年代によって選べる電話相談窓口やSNSやチャットで相談できる団体を紹介しています。匿名でも相談可能なので、「悩みを抱えている人」も「悩み相談を受けている人」も、困ったときの頼れる場所として利用してみてください。

9月24日から30日は「結核予防週間」です

結核は昔の病気と思われがちですが、今でも年間15,000人以上の新しい患者が発生し、約2,000人が命を落としている日本の主要な感染症で、決して過去の病気とは言えません。

しかし、現在は、医療や生活水準の向上により、きちんと治療すれば治るようになりました。

結核から身を守るには、正しい知識と関心を持つことが重要です。

咳や痰などの症状が2週間以上続く時は、早めに医療機関を受診しましょう。また、結核を早く発見できるように、胸部X線検査を年に1回は受けましょう。



知らないうちに、拡めちゃうから。



STOP!

感染拡大

— COVID-19 —



外出控え



密集回避



密接回避



密室回避



換気



咳エチケット



手洗い