

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

～健康寿命を延ばそう～

9月は健康増進普及月間です

問い合わせ 社会健康課 ☎2153

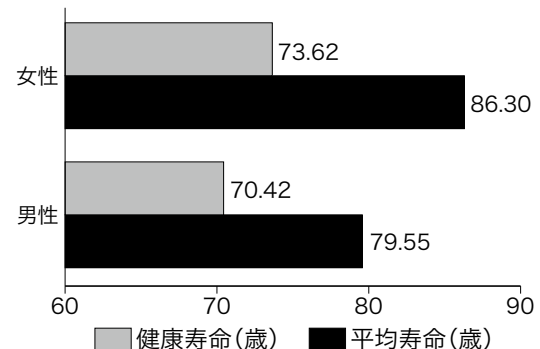


Q 健康寿命を延ばすにはどうするの？

健康に過ごせる「健康寿命」は男性で70・42歳、女性で73・62歳と亡くなるまでに寝たきりなどの不自由な期間が長いことが問題です。

※ 厚生労働省「平成22年完全生命表」、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

男性と女性と平均寿命と健康寿命



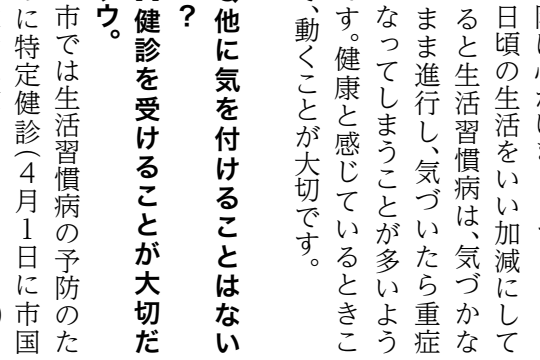
Q 健康寿命って何？
A 日常生活が不自由なく送れる期間だゾウ。
 男性・女性の平均寿命と健康寿命は次の表のとおりです。

Q 健康寿命を延ばすにはどうするの？

健康に過ごせる「健康寿命」は男性で70・42歳、女性で73・62歳と亡くなるまでに寝たきりなどの不自由な期間が長いことが問題です。

※ 厚生労働省「平成22年完全生命表」、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

男性と女性と平均寿命と健康寿命



A 日頃の運動が大切だゾウ。
 休みの日などにお家でゴロゴロなんてことはありませんか。少しの散歩でもよいので、運動の習慣をつけて、生活習慣病の予防に心がけましょう。
 日頃の生活をいい加減にしていると生活習慣病は、気づかぬまま進行し、気づいたら重症になってしまふことが多いようです。健康と感じているときこそ、動くことが大切です。

お知らせ

市では生活習慣病の予防のために特定健診(4月1日に市国民健康保険に加入している40～74歳の方)と一般健診(後期高齢者医療の方や生活保護受給者の方など)を実施しています。今年度から、特定健診と大腸がん検診が無料で受けられます。この機会にぜひ受けましょう。

Q 他に気を付けることはないの？
A 健診を受けることが大切だゾウ。

市では生活習慣病の予防のために特定健診(4月1日に市国民健康保険に加入している40～74歳の方)と一般健診(後期高齢者医療の方や生活保護受給者の方など)を実施しています。今年度から、特定健診と大腸がん検診が無料で受けられます。この機会にぜひ受けましょう。

市では生活習慣病の予防のために特定健診(4月1日に市国民健康保険に加入している40～74歳の方)と一般健診(後期高齢者医療の方や生活保護受給者の方など)を実施しています。今年度から、特定健診と大腸がん検診が無料で受けられます。この機会にぜひ受けましょう。

市では生活習慣病の予防のために特定健診(4月1日に市国民健康保険に加入している40～74歳の方)と一般健診(後期高齢者医療の方や生活保護受給者の方など)を実施しています。今年度から、特定健診と大腸がん検診が無料で受けられます。この機会にぜひ受けましょう。

集団健診(検診)11月実施分申し込みは9月30日(火)まで!

電話で申し込みができます。
健診(検診)専用電話 ☎2155

受付時間
 8時30分～17時15分(土・日曜日、祝日除く)
 ※ 電話での申し込みが難しい方には、支所に申込用紙があります。

詳しい内容は、「平成26年度健診・がん検診のしおり」にあるゾウ。これを機に健診に行かないのはもったいないゾウ。

11月・12月の集団健診の日程

	集団健診(検診)日程	会場	健診種別	健診会場でのイベントなど
1	11月16日(日)	旧小方中学校体育館 (大竹市役所横) 駐車場は十分にあります。 <受付時間> 8時30分～10時30分	特定健診・一般健診 胃がん検診、肺がん検診 大腸がん検診 子宮頸がん検診、乳がん検診 肝炎ウイルス検診	健康相談 パネル展示 クイズコーナー など
2	11月17日(月)			
3	11月18日(火)			
4	11月19日(水)			
5※	12月 5日(金)			

※ 12月の集団健診の締め切りは10月31日(金)までです。