

第2次健康づくり計画分野別の取り組み 「体を動かす楽しさを知ろう」

～今より10分多く、
毎日体を動かしてみませんか～

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、
ロコモティブシンドローム(※)、心臓病、脳卒



(※)「ロコモティブシンドローム」とは？

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要になる危険性が高い状態です。

中、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

10分の歩行は、約1,000歩といわれています。今より10分多く体を動かし、健康のための一歩を踏みだしましょう。体を動かす機会や環境は身の回りにたくさんあります。それが「いつできるか」「どこでできるか」、自分自身の生活を振り返ってみませんか？

速く歩くときの理想的なフォーム



参考：エクササイズガイド2006

9月24日～30日は結核予防週間！

「せきがなかなか止まらない…」という症状はありますか？

結核の初期症状は風邪とよく似ています。せきやたんが2週間以上続いたら、必ず医療機関を受診しましょう。

結核は、薬をきちんと飲めば治ります。早期に発見して治療を始めることが大切です。

9月はがん制圧月間

今年の津市のがん検診が始まってから2カ月がたちましたが、もう検診は受けましたか。がんを早期に発見するためには、定期的ながん検診を受けることが大切です。

受診がまだの人は早めに予約をして受診しましょう。

一人でも多くの人にがん検診に関心をもってもらうために街頭啓発を行います。

と き 9月20日(金) ①10時～11時
②14時～15時

ところ ①イオン津(桜橋三丁目)
②イオン久居(久居明神町)

内 容 パンフレットの配布など

あなた自身のためだけでなく、あなたの周りの大切な人のためにも「がん検診を受けましょう」

キャッチフレーズは
「大切な命のために
がん検診」

