

## 9月は「健康増進月間」です

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～」

### 歩歩歩(さんぽ)クラブ ～めざましウォーク～

「キラのび隊」と一緒にキラリとびしまのびのび体操とウォーキングをして爽やかな朝を過ごしませんか。南拠点避難所(旧中学校)から村内を巡る約1時間程度のウォーキングを行います。

- 日 時 9月24日(日)午前7時30分～8時30分(受付 午前7時15分～)
- 集合場所 南部体育館(南側駐車場)
- 対 象 在住・在勤の方 ●参加費 無料 ●持ち物 水分補給できるもの、タオル
- 申込方法 事前申込みは不要です。当日現地に集合ください。
- その他 雨天時は体操のみ実施しますが、各種警報が出た場合は中止します。



参加すると健康マイレージ15ポイント獲得できます。  
9月29日(金)までに100ポイント貯めて  
お楽しみ抽選会に応募すると豪華賞品が当たるチャンス!

健康マイレージアプリ(あい健康プラス)



iOS版



Android版



村公式ホームページ

## COPD(慢性閉塞性肺疾患)、見過ごしていませんか

こんな症状ありませんか？

息切れ



せき・たん



COPDは生活習慣病の1つです。

肺に炎症が起こり、息が吐き出しにくくなる病気です。

原因は、長期間の喫煙(受動喫煙を含む)です。

ゆっくり進行するため、気づく頃には手遅れになっている可能性があります。

COPDが悪化すると、在宅酸素療法が必要になったりすることもあります。

一度壊れてしまった肺は元にもどることはありません。

早くみつけて禁煙し、治療することが大切です。

●問合せ先 すこやかセンター内保健環境課