



9月は「健康増進普及月間」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～

「健康寿命」とは認知症や寝たきりにならない状態で人生を全うする年齢をいいます。病気の早期発見、早期治療、生活習慣を改善することで伸ばすことができます。

9月は「健康増進普及月間」です。この機会に自身の生活習慣を見直し、検診を受けたり、運動を始めてみましょう。

運動づくりのきっかけに！

歩歩歩(さんぽ)クラブ～めざましウォーク～

「キラのび隊」(スポーツ推進委員、食生活改善推進員)と一緒にウォーキングをしてさわやかな朝を過ごしましょう。

- 日時 9月15日(日) 午前7時30分～8時
- 場所 服岡一時避難所
- 対象 在住・在勤の方
- 参加費 無料
- 持ち物 飲み物、タオルなど ※運動できる服装でお越しください。
- 申込方法 事前の申込みは不要です。当日現地に集合ください。
- その他 雨天時も体操は行いますが、ウォーキングは中止の場合があります。また、各種警報が出た場合はイベントを中止します。



健康のきっかけづくりとして本村が行っている事業

1. とびしま健康マイレージ事業

- 自分で立てた健康づくりの目標に取り組み、ポイントを貯めて、あいち健康づくり応援カード「MyCa(まいか)」と交換します。
- 県内の協力店舗・施設で、カードを見せて特典を受けられます。
- 実施期限 令和2年3月23日(月)(交換期限は、3月27日(金))
- お楽しみ抽選会 10月4日(金)までに交換した方は、同時に抽選会の応募ができます。

2. 医療機関で受けられるがん検診等

- 実施期限 10月31日(木)
- 実施医療機関 海部・津島地区指定医療機関
- 持ち物 2019年度がん検診等受診券(対象者の方には、すでに送付しています。紛失された方は再交付します。)、健康保険証、自己負担金
※詳しくは5月下旬に送付した個別がん検診等受診ガイドをご覧ください。

●問合せ先 すこやかセンター内保健環境課