

9月 健康だより

発行：新庄市健康課健康推進室

発行日：H28.9.1

9月24日～30日 は・・・

結

核

予

防

週間

「結核」は過去の病気ではありません。日本では現在も1日に56人の新たな患者が発生し、1日に6人が命を落としている重大な感染症です。また、山形県内でも毎年110～140人の新たな患者が報告されています。結核は、感染しても必ず発病するわけではありません。健康であれば、菌を吸い込んだあと、人の体は免疫によって結核菌を抑え込んでしまいます。その人の体力が低下したり、他の病気になって免疫機能が働かなくなるなどして抵抗力がおちると、抑え込まれていた結核菌が再び活動をはじめ、発病する可能性があります。

■ こんなときは検査や診察を受けましょう！

2週間以上、
咳が続く



微熱が
つづく

急に体重が
減る

からだ
がだるい



■ 予防はしっかりと！

適度に運動する



睡眠を十分にとる

好き嫌いをせず

バランスのとれた食事をする



タバコを吸わない

健康寿命を伸ばそう

9月は「健康増進普及月間」

「食生活改善普及月間」です

～ 1 に運動、2 に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ ～

運動

毎日10分
運動を(+)



食事

1日あと
70gの
野菜を(+)



健康の保持・増進を図るには、運動・食事・禁煙などの生活習慣を振り返り、改善することが大切です。一人ひとりが、これらの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、食生活改善普及運動と連携して平成28年9月1日から30日までの1か月間を健康増進普及月間としています。

禁煙

禁煙で
タバコの
煙を(-)



健診・検診

健康チェック
で◎



ご参加ありがとうございました！第23回市民健康福祉まつり

オープニング



フラダンス

保健師による健康相談



6月25日(土)ゆめりあ花と緑の交流広場にて「第23回市民健康福祉まつり」が開催されました。今年から時期を早め、会場もゆめりあとなりましたが、大変多くの方にご来場いただき、ありがとうございました。

市健康課では、健康測定と相談コーナーの他、今年から食育体験コーナーも実施。お子様から大人まで幅広い年齢層の方にご参加いただきました。

健康・福祉に関する情報満載！

