

9月健康だより

発行：新庄市健康課

発行日：R2. 9. 1

支えあう、いのち

9月10日(火)～9月16日(月) **自殺予防週間**

あなたの身近な人の様子、気にかけてみていますか。いつもと違う変化に気づいたら「つらそうだけど、どうしたの?」「心配しているよ」と伝えることが大切です。

いのち支えあう



あなたの気づきが、誰かのチカラになります。

しんじょう

こころが疲れたら、相談してみませんか

こころの健康相談

- 開催時期 月1回
- ところ ゆめりあ2階会議室
- 内容 臨床心理士による相談
- 相談料 無料(要予約)

暮らしの悩み相談

- 開催時期 随時(夜間対応も可)
- ところ 市役所
- 内容 司法書士による法律相談
- 相談料 無料(要予約)

◎詳細・相談の予約は、健康課健康推進室へ TEL29-5791

元気ですか?はい(肺)

9月24日(木)～9月30日(水) **結核予防週間**

忘れずに! 年に1度の呼吸器検診(胸部X線検査)

●結核は過去の病気ではありません

国内では、現在も年間約15,600人の患者が発生し、約2,200人が亡くなっています。

新たに診断される患者の**7割以上は、65歳以上**の高齢者です。

**65人/年
発生**

山形県 H30

●65歳以上の方は、年1回の検査が義務づけられています



市では、65歳以上の方の呼吸器検診(胸部X線検査)を無料で実施しています。

医療機関や職場で検査を受けない方は、市の呼吸器検診を受けてください。

「何ともないから」・・・なんて 先送りしないで！！

新庄市の死因の半数は、**生活習慣病**。

自覚症状なく進行するから **のちのち 厄介** なことに
だから 体が **SOS** を出す前に

いつもの生活にもうひと頑張り！

プラス 10 分の運動

◎新庄・最上▷意識的に運動している人・・・35.2% (県内最低)

運動は、食事で摂り過ぎた余分な血糖・コレステロールなどを燃焼することができます。健康維持・病気予防には欠かせません。

ぜひ、いつもの生活に+10分、体を動かしてみましよう。



マイナス タバコの煙

◎新庄・最上▷喫煙率・・・24.6% (県内最高)

タバコは吸った時にいきなり病気を発症することも、体調不良になることもありません。

しかし、日々の喫煙は確実に体を蝕んでいます。

禁煙は、健康への必須条件といえます。

プラス 1 皿の野菜

◎新庄・最上▷野菜摂取量(目標 350g)・・・263g (県内最低)

▷濃い味付けが好き・・・38.3% (県内最高)

野菜は、摂り過ぎた塩分を体外に排出する働きがあります。

濃い味付けを好む方が多いことに関連して、最上地域は

男女ともに胃がんの死亡率が全国トップクラス

蒸す・炒める等、加熱して量を減らし、たくさん野菜を食べましよう！



※最上地域のデータ：H28 県民健康・栄養調査より

✓健康診断の受診と結果の確認

定期的な健診の受診は、病気の発見だけでなく、健康状態の経年変化を知り生活習慣の見直しを行うためのものです。**受けっぱなしにせず、必ずよく確認し健康管理に役立てましよう。**

また、『**要受診**』『**要精密検査**』の判定の場合は、**早めに医療機関を受診ましよう！**

ご利用ください▷【定期健康相談】◆毎週金曜日 9:30~11:30 ◆新庄市保健センター

《お問合せ先》新庄市健康課健康推進室 ☎29-5791