



9月は健康増進普及月間です！

1に運動、2に食事、3に禁煙、+がん検診で健康寿命をのばしましょう！

運動

ちょい歩きプラス ～毎日の運動に+10分から～

平成30年の市民調査では男女とも1日3000歩未満しか歩いていない人は約3分の1いることがわかりました。まずは1日+10分のちょい歩きプラスをとりいれましょう。

市では歩数を記録する100万歩手帳を無料配布中！100万歩達成者にはオリジナルタオルをプレゼントします！



食事

毎日の食事に野菜をプラス ～ベジタベプラス～

余分な塩分を排出してくれるカリウム、抗酸化作用、免疫活性化してくれるビタミンなどすばらしい栄養素がたくさん！

禁煙

禁煙でたばこの煙をマイナス！

万が一喫煙している人が新型コロナウイルス感染症にかかると、たばこを吸っていない人に比べて重症となる可能性が高いと言われています。

たばこをやめて、コロナに負けない身体づくりを目指しましょう。



↑市禁煙相談
窓口はこちら



がん検診を受けましょう

問合せ＝保健センター「さんて郡山」(☎58-3333)

コロナに負けない
身体づくりを
目指しましょう



9月9日は「救急の日」です

近年、救急車の出動件数は増加する傾向で、現場に到着するまでの時間が伸びています。救急車は、今すぐに医療が必要な人のための限りある資源です。症状が軽い人はご自分で病院に行き、緊急性が高いと判断したときは迷わず救急車を要請してください。救急車の利用を迷う場合は、奈良県救急安心センター相談ダイヤルを利用しましょう。かけがえのない命を守るために、ご理解ご協力よろしくお祈いします。

- ①救急の相談：# 7119
(ダイヤル回線・IP電話からは ☎0744-20-0119)
- ②こどもの相談：# 8000
(ダイヤル回線・IP電話からは ☎0742-20-8119)

問合せ＝奈良県広域消防組合大和郡山消防署 救急課(☎59-1331)

9月10日は、「下水道の日」

「下水道 雨水も汚水も すーいすい」
～下水道へ接続し、環境を守りましょう！～

大和郡山市が進めている下水道の整備率は、令和2年度末で96.2%に達し、全国平均・奈良県平均と比べても高い数字を示しています。

しかし、下水道の機能効果を発揮するためには、各家庭が下水道に接続し、便所を水洗化に、台所・風呂などには排水設備の設置を行うことが不可欠となります。

みなさんのご協力をおねがいします。

◆水洗便所への改造等を行う場合には、無利子で資金を貸付する制度があります

下水道の供用開始からの経過年数にかかわらず貸付の対象となります。詳しくは、下記へ問い合わせてください。なお、上記の工事は、排水設備の指定工事店でしかできませんのでご注意ください。

◆公共下水道を適切に使用しましょう。

分流式下水道(汚水を下水道管で、雨水を水路等で別々に流す方式の下水道)地域では、雨水を下水道管に流さないようにしましょう。雨水が浸入すると下水道管が満水になり、浄化センターでも処理できる量を超え下水道(水洗トイレ等)が使えなくなります。詳しくは本市ホームページでご確認ください。

また、ご家庭や工場・事業所等で井戸水など水道水以外の水をご使用の人で、この排水を公共下水道に排出する場合は、下水道使用料を納めていただく必要があります。

問合せ＝上下水道部 下水道推進課(☎58-5600)

8月20日から9月10日は野菜週間です。いつもの食事に野菜をプラスしましょう。(保険センター)