



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」

自立して健康に生活できる期間である「健康寿命」を延ばすには、生活習慣病を予防することが大切です。運動習慣の定着や食生活の改善、禁煙を心掛けるとともに、各種がん検診や健康診査を利用し生活習慣病を予防しましょう。
問合せ＝保健センター（☎ 58-3333）

運動 + (プラス) 10分
運動をしましょう!!

生活習慣病予防には、1日約8,000歩から1万歩が効果的です。「すこやか100万歩手帳」等で目標をもってウォーキングをしませんか?



食事 毎日の食事に野菜
を中心とした料理を
+ (プラス) 1皿追加!!

奈良県の野菜摂取量は全国平均よりはるかに少なく、都道府県順位では男性ワースト8位、女性はワースト2位です。

野菜は、身体に入った栄養をうまくまわす潤滑油の働きをし、とりすぎた塩分を外に排出するなど様々な効果が期待できます。

健康のために、効果的に野菜を採るように、こころがけてみませんか!

禁煙 受動喫煙のない
社会へ!!

ベランダや換気扇の下で吸っていてもタバコの有害物質はとりきれません。家族が換気扇の下で吸っている子どもの体内には家族に喫煙者のいない子どもの3倍以上のニコチンが検出されています。

自分のためにも周囲のためにも禁煙しましょう。まずは禁煙成功のために医師に相談してみましょう。

9月10日～16日は「自殺予防週間」です。

こころも健康に…

1人で抱え込まずに、まず身近な人に相談を…

こころの健康づくりをはじめよう!



あなたにはサポーターがいますか?

問題に直面したとき、声をかけてくれたり、有益な情報をくれたり、解決のヒントをくれたりする人（サポーター）がいると、気持ちがとても楽になります。日ごろから周りの人との関係を大切に、助けを求めたり、支え合ったりすることもこころの健康づくりにおいては大切です。

あなたの周りのサポーター

- ・ 仕事のサポーター（職場の上司、仲間など）
- ・ 不調なときのサポーター（職場や家の近所のかかりつけ医など）
- ・ 地域やサークルなどのサポーター（近所の人、共通の趣味を持った友人など）
- ・ 寄り添ってくれるサポーター（家族・恋人・友人など）

あなたも誰かのサポーター

誰もがたくさんの人に支えられて生きています。そして、あなたも誰かの安心に役立っています。あなた自身のこころのセルフケアとともに、周囲の人たちのこころのケアも大切にしましょう。

相談・問合せは、こちらへ…
ひとりで抱え込まないで相談してください!

- ・ 保健センター「さんて郡山」☎ 58-3333
- ・ 生活支援センターふらっと ☎ 54-8112
- 〈臨床心理士による相談も行っています〉
- ・ 厚生福祉課（要予約）☎ 53-1151（内線 535-538）

気づく「つながる」「支える命」
「こころの体温計」でセルフチェック!

携帯電話・スマートフォンからかんたんに自分のストレス度や落ち込み度などをチェックできます!

こちらから→

