

市内居住の88歳のみなさんに市米寿お祝品をお渡しします

9月1日現在で本市に居住されている、88歳(昭和4年1月1日～12月31日生まれ)の人に、市より米寿記念品(商品券)をお渡しします。



該当する人には、ハガキを送付しますので、届いたハガキ(受領印が必要)を、敬老会会場(4ページ参照)か市役所 地域包括ケア推進課(1階113番窓口)(土・日曜と祝日を除く9時～17時まで)に持参してください。
問合せ=地域包括ケア推進課(内線512・513)

児童扶養手当の現況届はお済みですか

7月末現在、児童扶養手当を受けている人で、まだ現況届を提出していない人は、至急提出してください。



この届を提出しないと、引き続き8月分以降の手当を受けることができなくなりますので、必ず提出してください。

問合せ=こども福祉課 こども係(内線522)

大和郡山市認知症サポーター養成講座(受講無料・要申込)

～認知症になっても

安心して暮らせるまちづくり～

認知症を理解し、認知症の人や家族を見守る、認知症サポーターになりませんか?

認知症の症状と対応、予防についての基礎知識などを学びます。

内容は、いずれの回も同じですので、下記日程の都合のよい時に受講してください。

日時・場所=

日程	時間	場所
10月 3日(火)	14時～15時30分	市役所4階401会議室
10月31日(火)	10時～11時30分	市役所4階401会議室

定員=各日15人(申し込み先着順)

申込・問合せ=電話で、地域包括支援センター(☎55-7733)へ



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。(保健センター「さんて郡山」☎58-3333)

運動 +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?



禁煙 受動喫煙のない社会へ!!

たばこを吸わない人に比べて吸う人では、肺がんになる危険度が、3～4倍になります。また、たばこを吸わない人でも、受動喫煙で肺がんのリスクが増えることが報告されています。自分のためにも周囲のためにも禁煙しましょう。

- ◎禁煙は薬を使って治療できます。
- ◎禁煙治療が一定の条件を満たせば健康保険が適用されます。
- ◎市内に禁煙外来のある医療機関があります。



食事 毎日の食事に野菜を中心とした料理を+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、県内でも大和郡山市は少ないということが調査で分かっています。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、とりすぎた食塩を外に排出するなど様々な効果が期待できます。

まずはいつもの食事に野菜をプラスする「ベジたべプラス」から始めましょう。

