



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」～健康寿命を延ばそう～

健康寿命を延ばそう

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。

運動 すきま時間にちょい歩き!!

生活習慣病予防には、1日約8000歩が効果的です。「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？

大和郡山市 100万歩

検索



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あが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。



食事 毎日の食事に野菜を中心とした料理を+1皿追加!!

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。



- ◎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。
- ◎大和郡山市内に禁煙外来のある医療機関があります。

大和郡山市 禁煙

検索

8月20日～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。(保健センター)

ならジョブカフェセミナー (10月)

日時=①10月9日(水)「就活スタートセミナー」、②17日(木)「面接対策セミナー」、③26日(土)、「働くことを考えてみるセミナー」

①・②：各日14時～16時

③13時30分～16時30分

場所=ならジョブカフェ (奈良市西木辻町)

対象・定員=就職活動中の学生やおおむね35歳未満の求職者(40代前半までの不安定就労者を含む)、各10人程度(先着順)

申込・問合せ=セミナー名・開催日・名前(ふりがな)・居住地の市町村名・電話番号・年齢・性別を、電話かFAXで、9月19日(木)から各セミナー前日までに、ならジョブカフェ (☎0742-23-5730、📠0742-23-5757)へ

(地域振興課)

経営者の退職金 小規模企業共済制度

①掛け金は全額所得控除で今日からおトク、②「経営者の退職金」として受け取れ、未来もおトク。

※加入は、商工会・商工会議所・金融機関などで。

問合せ=(独)中小企業基盤整備機構 共済相談室 (☎050-5541-7171)

(地域振興課)

市高友クラブ連合会 高齢者将棋大会 (参加無料・要申込)

日時=10月2日(水)9時～16時

場所=老人福祉センター「ゆたんぼ」(植槻町)

対象・定員=市内在住の60歳以上の人、先着40人

申込・問合せ=9月20日(金)までに、老人福祉センター「ゆたんぼ」(☎53-0122)へ

(地域包括ケア推進課)