



# 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～

「健康寿命をのばしましょう」をスローガンに、元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動です。「運動」「食事」「禁煙」の3分野を中心に具体的なアクションの呼びかけを行っています。

## 運動 毎日10分の運動をプラス ～ちょい歩きプラス

歩くことは生活習慣病の予防に効果があります。そして平均的な歩数から考えると足りないのはあと1000歩。時間にして10分程度歩くだけでじゅうぶんに効果があります。

「100万歩手帳」  
無料配布中。  
歩数が記録できます。



## 食事 毎日の食事に野菜を 中心とした料理を+1皿追加!!

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 禁煙でたばこの煙をマイナス!!

たばこには4000種類にも及ぶ有害物質が含まれています。健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにも繋がります。たばこをやめて健康寿命をのばしましょう。

◎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



## 9月は「屋外広告物適正化月間」 ～屋外広告物の適正化について～

奈良県は多くの歴史文化遺産と一体をなす歴史的風土と自然環境に恵まれた地です。

これらの美しい景観づくりを推進するため、以下の取組を連携して進めていきましょう。

1. 景観を阻害している違反屋外広告物の追放
2. 屋外広告物条例の遵守及び屋外広告物制度の周知・啓発
3. 屋外広告物の掲出に際する安全管理の徹底

なお、屋外広告物を掲出する場合は市町村長の許可が必要です。また、屋外広告業を営む場合は奈良県知事の登録が必要です。屋外広告物設置の際は、必ず登録業者に依頼しましょう。

また、近年、屋外広告物が原因となる事故が増えてきています。安全確保のためにも屋外広告物の定期的な点検をお願いします。

問合せ＝奈良県 景観・自然環境課 景観・屋外広告係  
(☎0742-27-8752)・市都市計画課 計画係(☎内線673・674)

## ストマ用装具購入補助 定期申請のお知らせ

身体障害者手帳に、「直腸機能障害」または「ぼうこう機能障害」の記載がある人で、ストマ用装具を利用している人は定期申請をしてください。

9月中の申請で、10月～来年3月分の購入補助が受けられます。10月に申請されると11月分からの補助となりますので、十分注意してください。

申込・問合せ＝身体障害者手帳と印かんを持って、厚生福祉課(窓口122番、内線535・538)へ

## 不動産無料相談会 (予約可)

土地有効活用、建築、借地借家、税務、贈与と相続、売買・賃貸など不動産に関する諸問題を専門家がアドバイス。

日時＝9月12日(土) 10時～16時

場所＝DMG MORI やまと郡山城ホール

申込・問合せ＝NPO法人奈良県不動産コンサルティング協会(☎86-4285) (人権施策推進課)

◆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。



(保健センター)