



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
各種がん検診や健康診査をうけて、生活習慣病を予防しましょう

運動

毎日の運動に+10分！ ちょい歩きプラスからはじめましょう！

生活習慣病予防には、1日約8000歩が効果的ですが、平成30年の調査では市民の約3分の1は1日3000歩未満しか歩いてませんでした。市では歩数を記録する100万歩手帳を無料配布中！

食事

主食・主菜・副菜を組み合わせ 栄養バランスのとれた食事をとりましょう！

特に高齢者の人は「低栄養予防」に肉や魚といったタンパク質もしっかりとりましょう！毎日の食事に野菜をプラスする「ベジタベプラス」も大切です。

禁煙

禁煙でたばこの煙をマイナス！

たばこをベランダで吸ったり、換気扇の下で吸っても、約45分間は吸った人の息からは有害物質が出されると言われています。

自分の健康のため、周りの人の受動喫煙防止のために禁煙してみませんか？



コロナ禍でも定期的に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)

8月31日は野菜の日。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)

9月10日は、「下水道の日」

「げすいどうめぐりめぐってまたあおう」
～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3年度末で96.4%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、下記へお問い合わせください。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方で、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)

手話言語の国際デー関連イベント

郡山城天守台ブルーライトアップ

大和郡山市は、平成27年手話言語条例を制定し、市民の手話への理解を促進し、地域において手話を使用しやすい環境を構築することで、手話を使用する市民が、自立した日常生活を営み、社会参加をし、安心して心豊かに暮らすことのできる地域社会の実現を目指しています。

毎年、9月23日は「手話言語の国際デー」です。平成29年12月19日に国連総会で決議されました。決議文では、手話言語が音声言語と対等であることを認め、ろう者の人権が完全に保障されるよう国連加盟国が社会全体で、手話言語についての意識を高める手段を講じる事を促進するとされています。

そして今年度世界ろうあ連盟の呼びかけで、9月23日に世界各国政府が自国の聴覚障害者協会と協力し、聴覚障害当事者の人権をあらためて考える機会として、世界各地のランドマークをイメージカラーのブルーにライトアップすることになりました。世界・人々・地域・社会をひとつにすることを目的とし、実施します。



日時＝9月23日(金・祝) 19時～20時 場所＝郡山城天守台
問合せ＝障害福祉課(内線535)・まちづくり事業課(内線633)

手話言語関連書籍を紹介

市立図書館に、手話言語関連書籍の紹介など、特設コーナーを設置します。

日時＝9月1日(木)～30日(金) 場所＝市立図書館1階
問合せ＝市立図書館(☎55-6600)