

## 「津市健康づくり実践団体」を募集

「津市第3次健康づくり計画」の取り組みを津市と一緒に進めていただく団体やグループを募集します。応募いただいた団体には、11月19日(日)に開催する「レッツ津！健康づくり2017」(詳しくは広報津10月16日号折り込み紙に掲載)の会場で登録証と登録ステッカーを交付します。

## 「おもしろ健康川柳」を募集

健康づくりの大切さや取り組みを楽しく伝える作品を募集します。「くすっ」と笑えて、「ハッ」とするようなユーモアあふれる作品をお待ちしています。左記のイベント内で優秀作品の表彰を行い、記念品を贈呈します。  
**応募締め切り** 10月16日(月)



いずれも詳細は津市ホームページをご覧ください。か健康づくり課(☎229-3310)にお問い合わせください。

## 赤ちゃん訪問を行っています

生後4カ月頃までの赤ちゃんのいる家庭に、保健師・助産師・母子保健推進員(つぼみん)が訪問し、津市の母子保健制度の説明や育児の相談に応じています。

出生後に津市に転入した場合でも、生後4カ

月までの赤ちゃんのいる家庭には訪問することができますので最寄りの保健センターにご連絡ください。

※訪問担当者は必ず身分証明書を持参しています。



## 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

9月は「健康増進普及月間」です。

人口の高齢化や社会環境の変化などに伴って、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病の増加が大きな問題になっています。

これらの生活習慣病は、毎日の過ごし方と深く関わりがあります。

これからの生活を、より元気で楽しく、また自分らしく送れるよう、これまでの生活習慣を見直して、自分に合った健康づくりを実践しま

しょう。

### 《健康的な生活を送るためのコツ》

- ♪ 毎日10分の運動を ～苦しくならない程度のはや歩きを～
- ♪ 1日プラス70gの野菜を ～トマトなら半分、温野菜もお勧めです～
- ♪ 禁煙で健康寿命をのばそう ～喫煙は肌の美しさや若々しさを損なうことにもつながります～

## 9月はがん征圧月間 10月は乳がん月間

今年度の津市のがん検診は7月から始まっていますが、皆さんはもう受診されましたか？

がんは、日本人の2人に1人がかかるといわれています。しかし、早期に発見し、早期に治療すれば、90%以上が治る病気です。「健康だから大丈夫」「忙しい」「面倒」と思わずに、自覚症状がない今こそ、自分のため、大切な人のためのがん検診を受けましょう！



## 結核予防週間 9月24日～30日

「体がだるい」「咳が治らない」などの症状はありませんか？

風邪かなと思うような症状が続いたら結核かもしれません。早めに医療機関を受診しましょう。

結核は、国内で年間1万8,000人が新たに発症している感染症で、過去の病気ではありません。きちんと薬を飲めば治るので、早期に発見し、治療を始めることが大切です。