

健康サポートガイド

2月は全国生活習慣病予防月間
～多く動いて健康を実感～

毎年2月は、公益財団法人日本生活習慣病予防協会が実施する「全国生活習慣病予防月間」です。糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は、日々の生活習慣の積み重ねが大きく影響します。

今年のテーマは「多動」で「幸せは足元から 多く動いて健康を実感」をスローガンに、生活の中で今より10分多く体を動かすことを推奨しています。



日本生活習慣病予防協会

生活習慣病予防のためには、日常的な運動が不可欠です。散歩や買い物のときに少し遠回りをする、階段を使う、家事の合間に軽い体操をするなど、無理なくできることを続けて、生活習慣病の予防につなげましょう。

日本生活習慣病予防協会

健康づくり課健康支援班(☎63-8766)

毎年2月4日は
ワールドキャンサーデー(世界対がんデー)

ワールドキャンサーデーは、平成12年2月4日にパリで開催された「がんサミット」をきっかけに始まった取り組みです。世界中の一人一人が、がんへの意識を高め、知識を増やし、予防や早期発見などのために行動を起こすことを目的に、各地でさまざまな活動を行う日です。

がんは、日本人の死因の第1位で、一生のうちにがんと診断される確率は「2人に1人」というデータもあります。身近な病気と考え、日ごろから予防を心がけ、定期的にがん検診を受けましょう。

問健康づくり課健康支援班(☎63-8766)



予防接種

問健康づくり課健康支援班(☎63-8766)

個別接種 場所：各指定医療機関

種 別	対 象
高齢者の肺炎球菌	65歳と、60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいを有し、身体障害者手帳 1 級の認定を受けた人
帯状疱疹 ^{ほうしん}	50歳以上(定期接種の対象者には通知が届いています)



健康相談

中間健康づくり課健康支援班(☎63-8766)

相談名	内 容	期日・時間・場所
市民健康相談	健康に関する相談	月～金曜日 午前 8 時 30 分～午後 5 時 電話相談



献血

問健康づくり課地域医療政策班(☎63-8831)

期 日	場 所	受付時間
2月5日(木)	あさひ市民センター	午前10時～11時45分 午後1時～4時



救急医療に関する電話相談

相談名	時 間	問い合わせ
千葉県救急安心 電話相談(15歳 以上)	●平日、土曜日：午後 6時～翌午前8時 ●日曜日、祝・休日、 年末年始、GW：午 前9時～翌午前8時	☎ #7119 ☎ 03-6810- 1636
こども急病電話 相談(15歳未満)	午後7時～翌午前8時	☎ #8000 ☎ 043-242- 9939

「廣告」

廣告募集

枠サイズ 5cm×8.7cm



旭市は子育てを応援しています！

たよれる！
助成

学校給食費無料

紙おむつ購入券

第2子以降出産祝金

ほっ！
安心

子ども医療費助成

オンライン医療相談

病児保育

旭市の充実した子育て支援はこちらから➡

