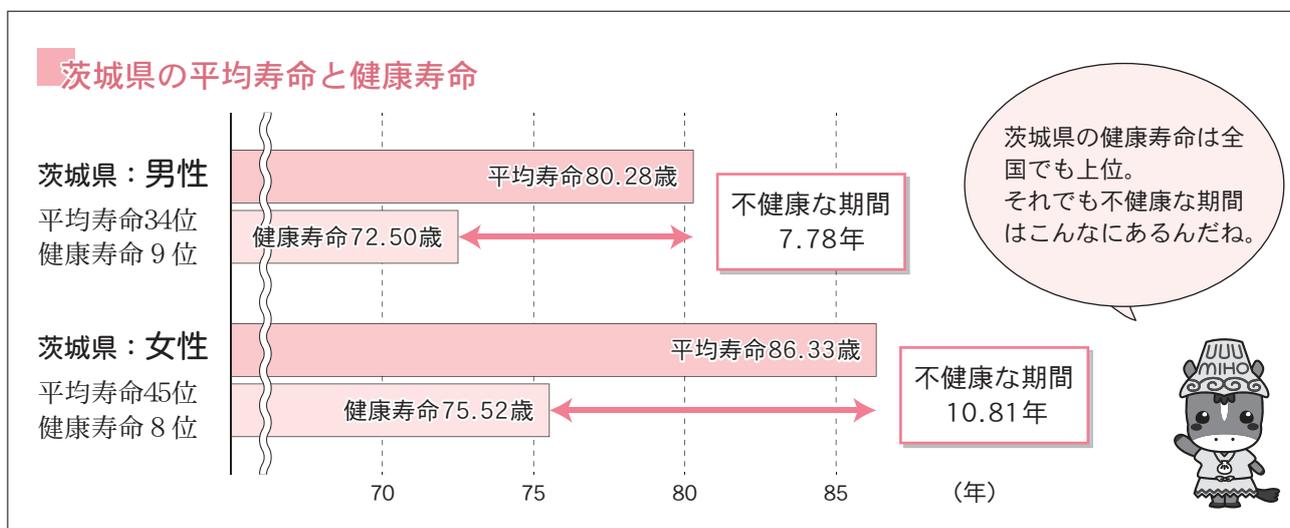


健康寿命をのばしましょう

～Smart Life Project～



「健康寿命」とは心身共に健康で、介護等を必要とせず、日常生活に制限なく自立して生活できる期間のことです。健康寿命をのばして不健康な期間を縮めれば、自分の人生を自分らしく過ごせる期間が長くなります。また、介護の期間も短くなるため、医療・介護費用を削減でき家族の負担軽減にもつながります。若いうちから生活習慣を見直して、将来の病気や介護のリスクを減らすことが重要です。



Smart Life Project (スマートライフプロジェクト)

Smart Life Project (スマートライフプロジェクト) とは、「健康寿命をのばしましょう」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動です。

スマートライフプロジェクトでは、生活習慣病を予防し、健やかな生活を送るため「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」「健診・検診の受診」の4つのアクションを提案しています。

1. 適度な運動

- 毎日、今より**10分間多く**からだを動かしてみましょ。今すぐできるのが歩くこと。日常生活でプラス10分間＝1,000歩、歩く機会を増やましょ。
- 掃除、体操、自転車、子どもとからだを動かすなど、生活活動も積み重なれば立派な運動になります。
- **18～64歳の方は1日60分、65歳以上の方は1日40分**を目標にからだを動かましょ。

2. 適切な食生活

- 食べ過ぎないことが、エネルギー・脂質・食塩のとり過ぎを防ぎます。まずは、その**ひと口**に気をつけてみましょ。
- 毎日の食事に野菜を小皿1皿分増やましょ(漬物は除く)。トマトなら半分、野菜炒めなら半皿程度です。スープや炒め物、煮物、レンジでチンするなど、温野菜にすると食べやすくなります。

3. 禁煙

- ・長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。1日吸わないだけでからだには次々と良い効果が現れます。ただし、1本でも吸ってしまうと効果はゼロです。
- ・禁煙には、禁煙外来や禁煙補助薬を利用するといった方法もあります。

4. 健診・がん検診の受診

- ・病気のリスクを早期に発見し対処していくためには、無症状のうちから定期的に健診・がん検診を受け、自分のからだの状態を知っておくことが重要です。
- ・毎日家庭で体重と血圧を測り、変化について意識してみましょう。

生活習慣病のための健康教室

1. 血管いきいき教室

1月24日(木)、1月29日(火)の2日間

2. ストップ高血糖教室

2月6日(水)、2月14日(木)の2日間

◇内 容

- ・高脂血症、高血圧、糖尿病の原因と予防策について
- ・ヘルシー献立の試食・実習(参加費無料)

◇時 間 午前10時～11時30分

◇会 場 保健センター

◇募集人数 各20名

◇申込期間 各教室開催3日前まで

◇申込方法 保健センター窓口または電話にて
申込んでください。

運動教室(冬のコース)

◇内 容

健康運動指導士による運動(参加費無料)

◇日 時

2月4日(月)、12日(火)、18日(月)、25日(月)、
3月4日(月)

- ・午前9時30分～ 血圧測定
- ・午前10時～11時30分 運動

◇会 場 保健センター

◇対 象 村内在住の40歳以上の方

◇募集人数 40名

◇申込期間 1月15日(火)～1月25日(金)

◇申込方法 保健センター窓口または電話にて
申込んでください。

※全日程参加できる方を優先のうえ先着。秋の
コースを受講した方は申込できません。

※疾患のある方は主治医に相談したうえで申し
込むこと。

街の保健室

稲敷地域医療連絡協議会では、「街の保健室」を開催します。

東京医科大学茨城医療センター看護部の看護師により、健康に関する相談と血圧測定・体脂肪測定・血管年齢測定を無料で行います。事前申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

◇日 時 2月16日(土)午前10時～11時30分 ◇会 場 みほふれ愛プラザ1階

休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時 ※都合により当番医を変更することがあります。
お問合せ先：なるしま内科医院 ☎029-869-4820

1 月	13日 (日)	かない皮フ科 江戸崎眼科	阿見 稲敷	☎029-888-8188 ☎029-892-0262	2 月	3日 (日)	美浦中央病院 古橋医院	美浦 稲敷	☎029-885-3551 ☎0299-78-3770
	14日 (月)	かたやま耳鼻咽喉科 宮本病院	阿見 稲敷	☎029-887-3349 ☎0299-79-2114		10日 (日)	さかえ医院 佐倉クリニック	阿見 稲敷	☎029-888-2662 ☎029-892-7011
	20日 (日)	なるしま内科医院 いなしきクリニック	阿見 稲敷	☎029-869-4820 ☎029-892-3372		11日 (月)	森脇整形外科 角崎クリニック	阿見 稲敷	☎029-843-7888 ☎0297-87-6030
	27日 (日)	南平台メディカルクリニック 鈴木クリニック	阿見 稲敷	☎029-888-0888 ☎029-892-3640					

2月の
乳幼児健診

13:00～13:45受付

4カ月
児

2月18日(月)
平成30年10月生

1歳6
カ月児

2月4日(月)
平成29年6月～7月生

2歳児
歯科

2月5日(火)
平成28年12月～
平成29年1月生