

～9月は健康づくり普及月間です～

ふり返ってみよう！生活習慣



運動・がん・たばこ・お酒について
保健師からのメッセージです。

《問合せ先・健診申込み先》

宇和島市役所 保険健康課 成人保健係
TEL 0895-49-7021
吉田支所 健康推進係 TEL 0895-49-7096
三間支所 健康推進係 TEL 0895-49-7103
津島支所 健康推進係 TEL 0895-49-7062

あなたは毎日どのくらい歩いていますか？

『ウォーキング』は、手軽にはじめられる運動のひとつです。歩数を測ってみませんか？

膝や腰、循環器などに疾患のある方は運動量を主治医とよく相談しましょう。

ストレス解消・脳の活性化！

- ・自律神経のバランスが整い、こころが穏やかになる。
- ・五感を刺激し、道順の確認などで頭を使い、脳が活性化！

1日の目標歩数ってどのくらい？

朝起きてから寝るまでの日常生活の歩数。まずは「私の普段の歩数」を知ることから始めましょう。

- 生活習慣病などの予防
8,000歩（1日平均）
高血圧、糖尿病、骨粗しょう症予防に！
メタボの改善に！20分位の速歩も効果的。
- 認知症、心疾患、脳卒中の予防
5,000歩（1日平均）
- 寝たきりの予防
2,000歩（1日平均）

カッコよく歩いて、めざそう“-10歳”！

歩く前と後のストレッチは、膝や腰を守ります。

お腹を引っ込める。

自分の足に合った靴は、膝や腰を守ります。

視線は10～20m前方に向ける。

腕を振るとリズムができる♪♪消費カロリーも上がります。

背筋はピン！

歩幅は少し広めに。かかとで着地する。

雨の日や体調不良の時は無理をしないでください。週休2日でも効果は変わりません。

水分補給も忘れずに！！



うわじま歩ポとは・・・？

市民の健康づくりを推進する「うわじま健康マイレージ」の名称で、スマートフォンを活用した「アプリで歩ポ」と、歩ポイントカードに記録する「こつこつ歩ポ」があります。「歩ポイント」を貯めて、市内約250カ所の取扱店で使用できる達成券(1000円相当のお買物券)やクーポンと交換できます。

詳しくは、スマホで、こちらへアクセス！→
または市役所の窓口(右上問合せ先)へお問合せください。



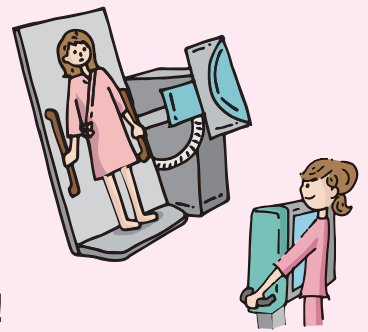
Android版
こちらからダウンロード
Google play



iOS版
こちらからダウンロード
App Store からダウンロード

がん検診にいそろ!!

平成29年度、市の検診では受診者18,879人のうち、31人(早期がん20人)にがんが発見されました。日本人の2人に1人ががんになると言われています。早期発見のために、定期的ながん検診を受けることが大切です!



元気だから大丈夫

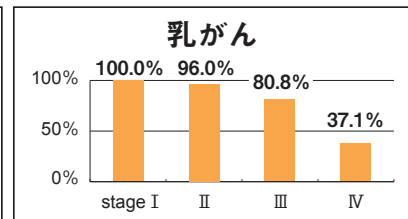
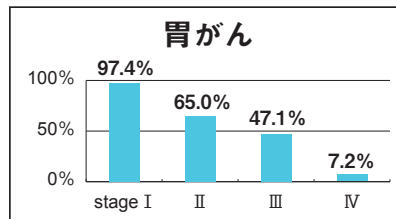


初期のがんにはほとんど自覚症状がありません！
症状がなくても定期的に検診を受けて、からだのSOSに気づいてあげることが重要です。

精密検査が必要になった人は必ず受けましょう!

がんは死因の第1位ですが、検診で発見されるのはほとんどが早期がんです。治る確率はとっても高いのです!

がんだったら嫌だわ



胃がん・乳がんの臨床病期5年生存率
(国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター『がんの統計'15』)

たばことお酒

喫煙や飲酒は
さまざまな病気を引き起こします!

禁煙のポイント

- ①たばこを吸っている人に近づかない
- ②たばこと結びついている行動を変える
- ③たばこを吸いたくなったら他の行動!

禁断症状は3日もすれば峠を越え弱まります!
あきらめず何度でも挑戦してみましよう!



たばこ

- ・がん
- ・慢性閉塞性肺疾患
- ・胃潰瘍
- ・骨粗鬆症
- ・白内障
- ・脳梗塞
- ・心筋梗塞
- ・口臭
- ・歯周病
- など



お酒

- ・高血圧
- ・脳出血
- ・脂質異常
- ・がん
- ・肝障害
- ・歯周病
- ・糖尿病
- ・心不全
- ・痛風
- ・心の病気
- など

お酒を減らすポイント

- ・休肝日を作る
- ・コップを小さくする
- ・食事と一緒にゆっくりと飲む
- ・お酒の買い置きをしない など

できることから始めてみましょう!



お父さん、お母さん
飲みすぎないで!

吸わないで!

