

がばいたっしゅかプランより

# 9月は心とからだの健康増進月間です！

生活習慣病を予防しよう！

1に運動 2に食事

しっかり禁煙

最後にクスリ

量が和らぎ過ぎこしやすくなる。食欲も増して食べ過ぎを招き、運動不足にもなりがちです。栄養摂取と消費のバランスが崩れると、内臓脂肪の蓄積を招きます。

たけおのがばいたっしゅかプランでも9・10月はあるか

## ☆生活をひと工夫！で活動量アップ！

- ・近くでも車で移動→車で2、3分は徒歩か自転車で
- ・1日中デスクワーク→同じ建物内の連絡は徒歩で伝えに行く、昼休みの散歩

## ☆体を動かすとこんないいことが！

- ・高血圧が改善する
- ・エネルギーを効率よく消費でき、脂肪を燃焼できる
- ・中性脂肪やコレステロール値が改善する
- ・インスリンの働きが良くなり血糖値が改善する

☆特定健診の結果の保健指導レベル判定で「動機付け支援」「積極的支援」となった方には、生活改善の為に教室や相談のご案内があります。是非ご利用ください！

んはあ、さるかんはあ月間（健康増進普及月間）です。「スポーツに取り組むのはちょっと…」という方も、日常生活の中で無理なく楽しく体を動かしましょう！

誰にも話せず頑張り過ぎていませんか？

9/10日から9/16日は

自殺予防週間です！

ここ数年交通事故死を上回り、全国で3万人以上の死

者になっていて自殺。しかし、周囲や自分の心がけで「防ぐことができる死」でもあります。自分のため、愛する誰かを守るために、次のことを心がけましょう！

●睡眠、3度の食事、軽い運動で心身リフレッシュをしましょう

●飲酒はほどほどに。アルコールはかえって気持ちを沈ませます。

●食欲がない・眠れない・無気力などの症状があれば早めに医療機関などに相談しましょう。

●話を聞くときは、共感し、一緒に考える姿勢を示しましょう。

●相談を受けた時は決して叱咤激励しないようにしましょう。「がんばってー」は逆効果です。

くわいしゅ健康課

☎(23)9122



担当:荒川

9月6日は

「救急(9・9)の日」

日曜、祝日などで急病の際には、武雄地区休日急患センター・小児時間外診療をご利用ください。開設時間等は次のとおりです。

☆武雄地区休日急患センター

開設日時：日曜、祝日及び正日3日間（1月1、2、3日）

午前9時～午後5時まで

☆小児時間外診療センター

（主に小児診療）

開設日時：土曜、日曜、祝日

午後7時～午後9時まで

☆場所 医師会検診センター

急病時にはあわてず状況を確認し、まずはお電話でご連絡ください。

・武雄地区休日急患センター

・小児時間外診療センター

☎(23)5599

【有料広告】

ケーブルワン超高速インターネットサービス開始決定

# 160M 10月スタート

Cable One tel/0954-23-7511 mail/info@cableone.ne.jp