

# 健康情報

＼ 健康の保持・増進を図るために ＼

## 9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動期間です！

生活習慣病は日常生活の在り方と深く関連しており、健康の保持・増進を図るためには運動習慣の定着や食生活の改善といった健康的な生活習慣の確立が重要です。そこで、国は毎年9月を健康増進普及月間・食生活改善普及運動の期間と決めました。ぜひ、この機会に健康増進普及月間「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、良い睡眠～健康寿命の延伸～」、食生活改善普及運動「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」をテーマに日頃の運動や食事、禁煙、睡眠について振り返り改善してみませんか？

### ■ 運動



意識的に身体を動かしましょう！

### ■ 食事



減塩と1日350gの野菜摂取を目標に栄養バランスの良い食事を心がけましょう！

◎簡単においしく野菜をプラスできるレシピについては、はこだて健康ナビのこちらのページをご確認ください▼



HP

### ■ 禁煙



禁煙に取り組みましょう！望まない受動喫煙を防止しましょう！

### ■ 睡眠



日中の身体活動を増やし、睡眠の質を高めましょう！

### 【健康増進普及月間・食生活改善普及運動 パネル展】

- ▶日時 9/20(土)～29(日) 9:30～20:00  
※休館日除く。最終日は16:00まで
- ▶場所 中央図書館
- ◎来場ではこだて健幸アプリ150ptプレゼント！

お問合せ 健康増進課 ☎32-1515

### 後期高齢者歯科健康診査

- ▶対象 後期高齢者医療保険加入の市民  
※資格確認のために「後期高齢者医療資格確認書」か「マイナ保険証」を受診時に持参

9月開始  
無料

- ▶内容 一般の歯科健康診査に加え、状況に応じて口腔機能検査を実施
- ▶申込方法 直接医療機関に申込み  
(医療機関はHPに掲載)

お問合せ 健康増進課 ☎32-1515

HP



### 市民健康教室

- ▶日時 9/27(土) 14:00～15:00
- ▶場所 中央図書館 ▶定員 100人(先着順)
- ▶テーマ 循環器的視点からの睡眠と生活習慣病の関係

申込不要  
無料

- ▶講師 函館五稜郭病院 循環器内科 医長 深瀬 達也 先生
- ※来場者にはこだて健幸アプリ150pt付与

お問合せ 健康増進課 ☎32-1515

HP



### 図書館 de がん情報発信

- <講演会>
- ▶日時 9/6(土) 13:30～15:00
- ▶場所 中央図書館
- ▶テーマ 肺がんとアピランスケアについて

申込不要  
無料

- <がんに関する展示>
- ▶期間 9/1(日)～11(日) ▶場所 中央図書館
- ◎来場者にはこだて健幸アプリ各150pt付与

お問合せ 健康増進課 ☎32-1515

HP



### 風しん抗体検査

- ▶対象 次のいずれかに該当する市民  
妊娠を希望する女性、妊娠を希望する女性の配偶者、低抗体価の妊婦の配偶者および同居者

無料

- ▶場所 特定健康診査の集団検診会場  
(医師会健診検査センター、町会館等)
- ▶申込 予約不要。直接健診会場にお越しください。

お問合せ 保健予防課 ☎32-1540

HP

