

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。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



長時間座りっぱなしにならないように注意し、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！
まずは野菜をプラス1皿、だし・柑橘類・香辛料等を使っておいしく減塩してみましょう！

◎簡単においしく野菜をプラスできるレシピについて、詳しくはこちらから▼



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 9/1㊥～7㊥ 9:30～20:00

※休館日除く。最終日は16:00まで

▶場所 紀の國建設みらい函館市中央図書館

◎来場者に、はこだて健幸アプリ150pt付与

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

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)

問合せ 健康増進課 ☎32-1515



市民健康教室

▶日時 9/12㊥ 14:30～15:30

▶場所 紀の國建設みらい函館市中央図書館

▶定員 100人 (先着順)

申込不要
無料

▶テーマ 「糖尿病性腎症について」

▶講師 内科高橋清仁クリニック 副院長
高橋 清彦 先生

※来場者に、はこだて健幸アプリ150pt付与

問合せ 健康増進課 ☎32-1515



図書館deがん情報発信

<講演会>

▶日時 9/26㊥13:30～15:00 ▶定員 150人

▶テーマ 「乳がんについて学ぼう」

「がんになったときの生活を支える医療・福祉制度」

申込不要
無料

<がんに関する展示>

▶期間 9/26㊥～10/2㊥

◎場所：紀の國建設みらい函館市中央図書館

◎来場者に、はこだて健幸アプリ各150pt付与

問合せ 健康増進課 ☎32-1515



運動講座の開催 (10月～)

運動が苦手な方や初めての方でも気軽に参加できます。詳細は、9月中旬に市HPでお知らせします。

▶場所 健康増進センター(総合保健センター4階)

無料

<講座>

・運動初心者向け「はじめてエクササイズ」

・生活習慣病予防に「カラダ変わるフィットネス」

・親子でできる「おやこからだあそびラボ」

問合せ 健康増進課 ☎32-1515

