

9月は自分の健康と向き合ってみませんか？

9月は「がん征圧月間」や「健康増進普及月間」、「結核予防週間」など、健康に関する月間・週間が多い月です。

この機会に、自分の健康と向き合ってみませんか？

がん征圧月間

公益財団法人日本対がん協会は、9月を「がん征圧月間」と定めています。

2人に1人になると言われている「がん」の多くは、早期発見することで、治療できる可能性が高まります。本市の婦人科検診やみらい健診を活用して、がん検診を受けましょう。



がん検診について

健康増進普及月間

厚生労働省は、生活習慣病の特性や運動、食事、禁煙などの生活習慣の改善の重要性について、国民一人ひとりが理解を深め、健康づくりを実践できるよう「健康増進普及月間」を定めています。本市の健康相談事業などを活用し、健康のために何か始めてみましょう。



健康相談事業について



健康づくりについて

食生活改善普及運動月間

食生活改善普及運動月間は、「食事をおいしく、バランスよく」をテーマとし、主食・主菜・副菜をそろえた食事、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少及び牛乳・乳製品の摂取習慣の定着に向けた取組の強化月間です。

■「ヘルシークッキング教室」を開催します

毎年9月は防災月間。今回のヘルシークッキング教室のテーマは「災害時に役立つ食事」です。

近年、日本各地において大きな自然災害が多発しています。災害はいつも突然やってきます。災害時「どのように食事を準備するのか」考えたことはありますか？今回は、いざという時のために、備蓄の方法やパッククッキングの作り方について学びます。パッククッキングは普段の食事でもとても便利な調理方法です。ぜひお申し込みください！

▶日時：9月26日(木) 午前10時～午後1時

▶場所：板橋コミュニティセンター

▶メニュー：パッククッキングで作る親子丼 など

▶費用：300円/人

▶定員：12人（申し込み多数の場合は抽選）

▶申込方法：下記問い合わせ先までお電話またはメールフォームからお申し込みください。

▶申込期限：9月12日(木)



問 市食生活改善推進協議会事務局（保健福祉センター内）

☎ 0297 - 25 - 2100

結核予防週間

厚生労働省は、9月24日～30日を結核予防週間と定め、結核に関する正しい知識の普及を図ることとしています。

結核は、今でも1日に32人が発病し、過去の病気ではありません。胸部のレントゲン検診を1年以上受けた記憶のない方は、みらい健診でぜひご受診ください。



みらい健診について



自分や家族の

骨のためにできること

骨粗しょう症 予防教室

自分や家族の体を支えてくれている「骨」について、考えたことはありますか？

お子さんやお孫さんの、骨がぐんぐん伸びる時期に気を付けるポイントが知りたい方、妊娠・出産や更年期などをきっかけに、骨がもろくなることに不安のある方、年齢を重ねていく中で、骨折のリスクや介護予防について気になる方など、どの世代にも知ってほしい骨の健康についてお話しします。会場では骨密度の簡易測定ができるほか、お子さん連れの方も大歓迎です！

▶日時：10月8日(火) 午前10時～11時30分

▶場所：みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設

▶内容：骨密度測定（200円、希望者のみ）、骨についての話、骨を丈夫にする栄養とメニューの話

▶対象：市内在住の18歳以上の方（お子さん連れの方も参加できます）

▶定員：30人（定員を超えた場合は抽選）

▶申込方法：健康増進課までお電話またはメールフォームからお申し込みください。

