



生活習慣病を予防して 健康寿命をのばしましょう！

健康寿命をのばそうシリーズ1



市民健康ガイド



平成25年4月から健康寿命を延ばすことを目的とした「健康日本21(第2次)」が始まります。その中から、見直したい主な生活習慣をご紹介します！

1 1日15分多く歩こう

生活習慣病予防のためには、1日8,000歩～10,000歩以上の身体活動がすすめられています。しかし現状では男性7,841歩、女性6,883歩(20～64歳の全国平均)となっています。

まずは1日15分(1,500歩)、多く歩いてみませんか。

2 しっかり食べましょう

現状では、野菜摂取量の平均値は282gとなっています。野菜料理を一皿多くして、1日350gの野菜(小鉢の野菜料理を1日5皿程度)を食べましょう。

また、食事をバランスよく食べるために、主食、主菜、副菜をそろえましょう。

3 さあ、禁煙にチャレンジ

喫煙は、がんや循環器疾患、呼吸器疾患などの病気と深い関係があります。

また、禁煙することによる健康の改善効果も明らかにされていることから、喫煙者の方はぜひ禁煙に挑戦しましょう。

4 検診を受けましょう

がん、心臓病、脳卒中など、生活習慣病で亡くなる方が全体の6割を占めています。また、日本人の2人に1人は何らかのがんにかかるといわれています。

症状がないからこそ、検診・健診をきちんと受けることが大切です。

平成25年度の検診・健診の受付が4月8日(月)から始まります。

一年分の検診が一回で申し込みできます。詳しくは「集団検診お知らせ」チラシをご覧ください。



今月の
お知らせ



予防接種が変わる!!

予防接種法の改正により、
4月から子どもの予防接種が変わります!



接種スケジュール等のご相談は、健康づくり推進係保健師(☎32-5665)まで

予防接種の種類	平成25年3月まで	平成25年4月より
BCG	対象者は生後6カ月未満	対象者は1歳未満 標準接種期間は生後5か月から8カ月未満
四種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風・不活化ポリオ)	平成24年11月より接種開始	四種混合を接種 1期初回3回 1期追加1回 移行期で、三種混合や不活化ポリオを別々に接種した方など、その後の予防接種の受け方については、保健師が個別で相談いたします。
不活化ポリオ	平成24年9月より接種開始	
三種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風)		
ヒブ 小児用肺炎球菌	任意接種 完全予約	定期接種 予約不要 市発行の受診券付き予診票が必要となります。標準接種期間は生後2か月から7カ月未満です。標準接種期間対象者には予診票を送付します。それ以外の対象者(7か月から5歳未満)には案内を送付します。
子宮頸がん	任意接種	定期接種 市発行の受診券付き予診票が必要となります。標準接種期間は中学1年生です。標準接種期間対象者には予診票を送付します。それ以外の対象者(中学2年生から高校1年生)には案内を送付します。
MR3期4期	中学1年生・ 高校3年生対象	接種終了