



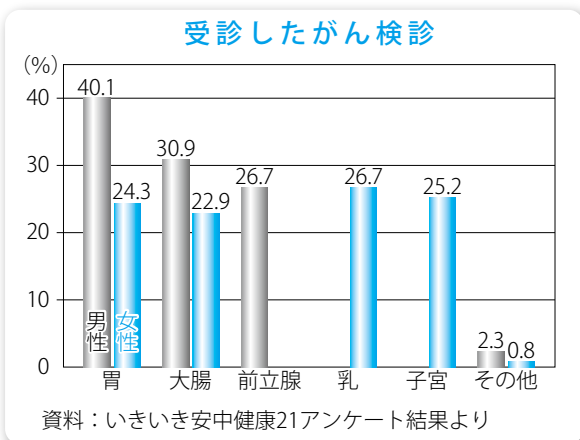
『いいきいき 安中健康21』 からのお知らせ



安中市健康増進計画・安中市食育推進計画
「いいきいき安中健康21(第2次)」を策定しました

「いいきいきあんなかけんこう21」で健康標語を作りました

1. がん **い**っておこう 年1回の「がん検診」



- 定期的ながん検診を積極的に受けるようにしましょう。
- 気になる症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。

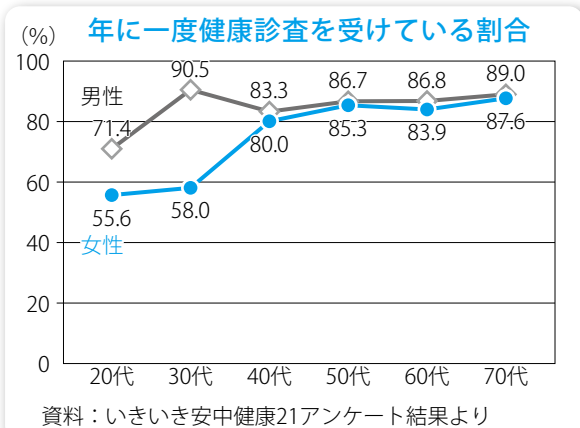
☆がん予防のために☆

- 食塩や脂肪が多い食品は控えめに
- 運動を楽しみながら継続
- 野菜を毎食、果物は食べ過ぎ注意
- 飲酒は適量を心がけよう
- 禁煙に努め分煙に協力を
- 適正体重を維持しよう



6月から市のがん検診が順次始まっています。がん検診受診率50%達成を目指し、自分のため、大切な人のためにぜひがん検診を受けてください。来月9月は「がん征圧月間」です。

2. 循環器疾患 **き**ょうからは 減塩 禁煙 適度な飲酒



- 1年に1回は特定健康診査を受診して、健康管理に役立てましょう。
- メタボリックシンドローム（内臓肥満症候群）予防に役立つ、食生活、運動習慣を実践しましょう。
- 特定保健指導対象者は必ず特定保健指導を受けて、生活習慣病を予防しましょう。

☆循環器疾患予防のための対策☆

- ① 高血圧予防
- ② 脂質異常症予防
- ③ 禁煙
- ④ 糖尿病予防



8月から市の特定健診・後期高齢者健診の集団健診が始まります。また、個別健診は6月から始まっています。受診券が郵送された人は個別か集団のどちらかを選んで受診してください。来月9月は「健康増進普及月間」です。

次回は、9月1日号に『こころの健康』と『休養』を予定しています。

問合せ ▶ 健康づくり課保健指導係 (☎内線 1173)