

9月は健康推進普及月間です 生活習慣病の予防に取り組みましょう



「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ」健康寿命の延伸」

日本は世界有数の長寿国と言われていますが、がん、糖尿病、心臓病、脳卒中などの生活習慣病で亡くなる人や介護が必要となる人の割合が増えています。

県では、平成27年度脳卒中死亡率が女性1位、男性3位と高く、悪性新生物(がん)で亡くなる人も全国と比較して多くなっています。

運動不足や偏った食生活、塩分の取り過ぎ、過度の飲酒、喫煙など、不適切なライフスタイルを見直すことで、これらの生活習慣病を予防することができます。正しい知識を持ち、できることから「健康づくり」を始めましょう。

○毎日10分の運動をプラス

歩くことは生活習慣病の予防に効果があります。理想的な歩数は男性9000歩、女性8000歩と言われていますが、平均的な歩数から考えると男女とも、あと1000歩、時間的に

10分間足りません。意識してプラス10分歩きましょう。

○1日70gの野菜をプラス

野菜の理想的な摂取量は、1日350gです。現在、日本人の平均摂取量は280gで、あと70g足りません。トマトなら半分、野菜炒めなら半皿分をプラスしましょう。

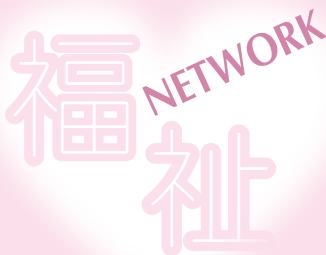
不足しがちな野菜を補うことで、カリウムの摂取量が増え、血圧低下も期待されます。

○今日から始める生活改善

県では、65歳未満の若年層の脳卒中死亡率も、全国に比べて高い状況です。皆さんの積極的な取り組みで、脳卒中を予防しましょう。

【今日から始める生活改善】

- ① 野菜・大豆製品・魚を多く
- ② 塩分控えめ(みそ汁は1日2回まで、具だくさんに)
- ③ 腹八分(塩分とエネルギーの取り過ぎを防ぐ。)
- ④ 酒類は適量に
- ⑤ 間食は内容と量に気を付けて!
- ⑥ 体を動かし、肥満予防



ささえあいの輪

地域福祉課障がい福祉係 ☎・内線1109

人工透析患者への 通院費を助成します

市は、腎臓機能障がい者で、恒久的な治療のため自家用車などで通院している人に対し、通院に要する交通費の一部を助成します。

■助成の対象者

- 次の全てに該当する人が対象です。
- ・市内に住所を有する在宅の人工透析患者で、腎臓機能障害1級の身体障害者手帳の交付を受けている人
 - ・人工透析のため、週2回以上通院している人
 - ・自家用自動車や交通機関を利用して通院し、医療機関までの通院距離が片道20キロメートル以上ある人
- ※対象とならない人
- ・生活保護法による扶助を受けている人
 - ・医療機関による送迎を受けている人

■申請方法

申請に必要な次の物を持参のうえ、窓口へ提出してください。申請書は窓口へ備え付けています。

- ・人工透析患者通院交通費助成申請書
- ・身体障害者手帳・印鑑

■申請窓口

市役所地域福祉課、西根・安代両総合支所、田山支所

■助成の額

自宅から医療機関までの片道距離に応じて、次の表の額を助成します。

助成区分	助成額
片道20キロメートル以上30キロメートル未満	月額 2,000円
片道30キロメートル以上	月額 3,000円

■支給開始と請求月

申請した月の分から助成します。請求書の提出月は毎年9月と3月で、前月分までを支給します。