

9/1～9/30 健康増進普及月間、食生活改善普及運動強化月間

9月1日～9月30日は「健康増進普及月間」「食生活改善普及運動強化月間」です。
生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての理解を深め、さらに健康づくりの実践を継続・促進していきましょう。

《健康増進普及月間 統一標語》
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～

9月は健康増進普及月間です

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～

生活習慣は将来の死亡率に影響する

山口県の生活習慣病による死亡状況

生活習慣病とは...

いつでも いそいそと 楽しく過ごすために

身体活動(運動) 食事(栄養) 禁煙(受動喫煙) 睡眠

生活習慣を見直してみませんか

身体活動を+10(プラス・テン)

身体を動かすことは、心臓病や脳卒中などの循環器疾患や糖尿病、がんなどの生活習慣病の予防効果があり、死亡リスクを下げます。

身体活動とは？

ちょっとした身体活動にも意味があります

健康のための身体活動・運動の目安

身体活動量を増やそう！

良い睡眠から健康に！

良い睡眠には「量」と「質」が重要です

睡眠と健康

睡眠時間を十分に確保しよう！

睡眠の質を高める方法

良い睡眠のために できることから始めよう

食事をおいしく、バランスよく

9月は健康増進普及月間 食生活改善普及運動

1日あたりの野菜摂取目標量 350g

野菜50g → 野菜料理(小鉢) 5皿分

山口県民の1日あたりの野菜摂取量

だしの旨味や低塩の調味料、香味野菜を使うなどおいしく減塩に取りこもう！

たばこの怖さ、のぞいてみる？

たばこの煙には化学物質が4000種類以上含まれており、そのうち200種類以上が有害物質！

がん(悪性新生物)

日本人におけるがんの要因

COPD(慢性閉塞性肺疾患)

日本におけるCOPD死に数

がんの予防

健康をテーマにしたイベントを開催します！
イベントに参加して、あなたの健康づくりを“アップデート”しませんか？

乳がんを中心に早期発見、早期治療の大切さを学びます。

9/27(土)

ピンクリボンinやまぐち 2025

私たちのからだを構成している筋肉や脂肪の量を測定します！

10/15(水)～10/17(金)

山口県健康づくりセンター 体組成測定会

インターネット配信【オンデマンド】
たばこの体への影響が気になる方、禁煙を考えている方はぜひご参加ください！

11/13(木)～11/27(木)

息切れ・せき・たんにご注意！
年のせいだけじゃないかも？！
COPDを知ろう

9/1~9/30 がん征圧月間

9月1日～9月30日は「がん征圧月間」です。がんとその予防について、正しい知識や早期発見・早期治療の重要性を紹介しています。



子宮頸がん・乳がん検診を受けよう！
やまぐち3070・ピンクリボンキャンペーン

<https://gankenshin.pref.yamaguchi.lg.jp/>

山口県では、女性を子宮頸がんから守るため、30代女性の子宮頸がん検診受診率70%以上を目指す「やまぐち3070(さんまるななまる)運動」に取り組んでいます。

その一環で、女性特有の2大がんといわれる子宮頸がん・乳がんの検診受診率向上を目指し、「やまぐち3070・ピンクリボンキャンペーン」を実施しています。

ぜひこの機会に家族や友人、初めて検診を受ける方もお誘い合わせの上、がん検診を受けましょう。



詳しくはこちらから 

◆ 山口県 山口県のがん対策

<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/45/14367.html>

がん検診に関する問い合わせ窓口（各市町のがん検診担当窓口）

<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/45/14369.html>

がん検診はお住いの各市町や
職場の検診、人間ドックなどで
受けることができます！

募集中



**皆さまのご参加を
お待ちしております！**

9/1~9/30 認知症月間

認知症は高齢になるほど発症する可能性が高まることから、高齢化が進む今後も、その増加傾向は続くといわれています。厚生労働省によると、2025年には65歳以上の約5人に1人が認知症になることが見込まれており、認知症は誰もが関わる可能性のある身近なものです。

山口県では認知症に関する理解を深めるため、月間中「認知症を知ろうキャンペーン」を実施します。

詳しくはこちらから ↓

◆ 山口県 オレンジドクター制度（山口県もの忘れ・認知症相談医制度）について

<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/49/18532.html>

◆ 厚生労働省 認知症施策

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/ninchi/index.html



認知機能低下の予防には

- ・運動
- ・栄養改善
- ・趣味活動
- ・口腔機能向上
- ・社会交流

などの取組が有効といわれています



山口県「みんなで知ろう 身近な認知症」より