

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～



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？

山口県健康増進課

女性の健康づくりinゆめ花マルシェ

産婦人科医師、料理研究家、ラジオDJによる

女性の健康トークセッション

女性のライフステージに応じた健康づくりや栄養の話、更年期などについて、体験談を交えながらわかりやすく楽しく紹介。その他、ハンドマッサージやアロマ体験などもあります。

10/24(土)

足裏バランスcheck! inゆめ花マルシェ

当センター職員が出向いて測定します！

測定ボックスの上に立つだけで、足裏のどこに体重がかかっているかが一目で分かる！

ゆめ花マルシェ 詳細はこちらから↓

<https://yumehana-wam.net/event/>



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！

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
- ・口腔機能向上
- ・栄養改善
- ・社会交流
- ・趣味活動

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