



年に1回の健診で「まもる」健康～少しの心がけて「たのしむ」人生～

問い合わせ 健康介護課(サンコスモ古賀内) ☎942-1151

6月から12月にがん検診・特定健診(集団健診)を実施しています。

がんや生活習慣病は、早期の発見がとてたいせつです。がんや生活習慣病に起因する疾患が後でわかった人は、「もっと早く検査していたら」「仕事が忙しくて、どこも症状がなかったので」と必ず後悔を口にします。見た目や症状だけではなく、検査でわからない自身の健康状態を確認してみませんか？

自分の健康、そして家族の健康、笑顔を「まもる」ために、がん検診や特定健診の機会を利用しましょう。

集団健診の申込期限は10月24日(月)です。

予約は予約センターにお電話を!!

☎050-3646-9400(平日9時～17時)

健康 COLUMN

笑顔で健康？

コロナ禍で長い時間マスクを着用しているせいか、笑顔で笑い合う機会も減っています。笑うことが健康につながることを知っていますか？

笑うことで「ナチュラルキラー細胞(NK細胞)」*の働きが活発化し、免疫力を高める効果があるとされています。

日頃から笑顔をこころがけ、何事も「たのしんで」取り組むことが健康への一番の近道です。

*がん細胞やウイルスに感染した細胞を高い殺傷能力で退治する免疫細胞



「健康チャレンジ10か条」 ※今月は4つを紹介!

まもる

- ◆ 第7条 測って確認 自分の健康
- ◆ 第8条 正しくお口の手入れをしよう

たのしむ

- ◆ 第9条 笑顔であいざつ楽しいおしゃべり
- ◆ 第10条 早起き早寝でぐっすり睡眠

(R4.9月)



健康チャレンジ10か条で元気を作ろう! ～たべる・うごく～

問い合わせ 健康介護課(サンコスモ古賀内) ☎942-1151

新年をからだも心もうさぎのように弾む一年にするために、年末年始を健康に気を付けて過ごしましょう。

たべる

【バランスよく食べよう!】

好きなものばかり食べていると栄養のバランスが乱れ、特に野菜が不足しがちになります。

「野菜もりもり応援店*」を上手に利用して野菜をたくさんとりましょう。

※市が認定した野菜がたくさん食べられるお店。令和4年9月時点で22店舗を認定。

野菜もりもり
応援店ホームページ



うごく

【プラス10分 からだを動かそう!】

寒さでからだを動かす機会が減っていませんか？

近くの買い物や通勤など、たまには車を置いていつもより10分多く歩いてみましょう。

10分歩いて
プラス1,000歩



●●●●●●●●●●
毎日の健康づくりには、「健康チャレンジ10か条」の実践が大切です

今月は6か条を紹介!

たべる

- ◆ 第1条 朝ごはん食べて 今日もスタート
- ◆ 第2条 毎食野菜から食べよう
- ◆ 第3条 バランスよく食べよう
- ◆ 第4条 減塩!だしを活かして うまみたっぷり

うごく

- ◆ 第5条 プラス10分 からだを動かそう
- ◆ 第6条 無理なく楽しく筋力アップ～筋肉ピクピク 骨コソコソ～

(R5.1月)