



～健康への第一歩は生活習慣の見直しから！～

毎年9月は生活習慣病について理解を深め、健康的な生活習慣を身に付けることの大切さを伝える「健康増進普及月間」ならびに「食生活改善普及運動」期間です。

健康増進普及月間の統一標語は「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～」で、その意味は、クスリが必要にな

あなたがキラメキ健康づくりのヒントをお伝えします。今月は、「健康増進普及月間」「食生活改善普及運動」についてです。

る前に、まずは運動・食事・禁煙など基本的な生活習慣を見直し、「健康寿命（元気で自立した生活を送れる期間）」を伸ばしましょう、というものです。

1の運動は、4月上旬号で健康づくりのため、今より1日10分多く体を動かす取り組み「+10」を紹介しました。

2の食事ですが、平成24年度実施の国民健康・栄養調査によると、男性肥満者の割合が40～50歳代で30%を超えています。前述の食生活改善普及運動の重点活動目標に「適正体重を維持している者の増加（肥

満、やせの減少）」があります。適正体重とはその人が一番病気になるににくいとされる体重で、身長(m)×身長(m)×22で計算することができます。適正体重の維持を目指して、定期的に体重を測定し、健康管理に努めましょう。



体重は週1回、決まった時間に測定するのがお勧めです。

問い合わせ先
健康づくり課
(☎354-8291 FAX353-6385)



～防災訓練に参加しよう！～

災害から命を守る基本は、「自分の命は自分で守る」という自助です。南海トラフを震源とした巨大地震が発生した場合、関東から九州まで被害が広範囲となることが予想されます。被害が広範囲になると、消防や自衛隊などによる救助が困難になり、自助がさらに重要になります。

また、高齢者や障害のある人など、災害時要援護者は自力での避難が困難であり、地域の支援が必要です。

災害の被害は、家庭や地域の身近な工夫の積み重ねで減らせます。このコーナーでは、防災・減災に役立つヒントをご紹介します。

また、地震に伴い火災が発生した場合、地域のみんで消火活動を行う必要があります。このように「みんなの町はみんなで守る」という共助も大切です。

いざという時、自助や共助を確実に行うには、普段から訓練しておくことが必要です。

本市で、毎年実施している市民参加型の「市民総ぐるみ総合防災訓練」では、各地区の自主防災組織が中心となり、地域の実情に応じた訓練を実施しています。

東日本大震災では多くの被害が出ましたが、普段から津波に対する訓

練を行っていたため助かった人がたくさんいます。この震災を教訓にして災害から命を守るために積極的に訓練に参加しましょう。



問い合わせ先
危機管理室
(☎354-8119 FAX350-3022)

有料広告掲載欄	くわしん	カーライフローン	※インターネットでローンのお申し込み	くわしん	検索	四日市西支店 TEL 351-2577 生桑支店 TEL 332-8181 羽津支店 TEL 332-2233 大矢知支店 TEL 364-3311 川越支店 TEL 364-8811	
	■お使いみち 新車・中古車の購入、車検・車の修理費用、免許取得費用他、お車に関する資金。		三重県内信用金庫統一キャンペーン実施中				
	■ご融資金額 500万円以内		■ご返済期間 3ヶ月以上10年以内		平成26年7月1日(火)～平成26年9月30日(火)		
	【適用金利】		桑名信用金庫				
5年以内 年1.20%～年3.00%		5年超10年以内 年2.20%～年4.00%					

本欄は広告であり、広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。