

9月1日～9月30日は健康増進普及月間です！ ～健康寿命を延ばしましょう！～

●1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

元気で自立した生活を送れる期間「健康寿命」の延伸が今の日本の大きな課題となっています。クスリに頼る前に、日常の運動習慣や食事、喫煙などの生活習慣を見つめなおし、生活習慣病になりにくい身体作りを行いましょう！

●「+10分」で生活習慣を変えていこう

苦しくならない程度に早歩きを行うことは、生活習慣病の予防にとても効果があります。毎日の生活に「+10分」のウォーキングを行い、10年後20年後の自分の健康を守っていきましょう。ちょっと汗ばむ運動強度で十分な効果があります。

ちなみに・・・

早歩き10分間＝約50kcal（缶コーヒー約1缶分）の消費量となります！

●トマト半分が足りなかった！

生活習慣病予防のためには一日350gの野菜を食べることが効果的と言われています。日本人は280gの野菜を毎日摂取していると言われていたため、あと70gが足りないのです。70g＝トマト半分！トマト半分の毎日の食事に追加して健康的な食生活を送りましょう。野菜メニューの充実しやすい夕食よりも、朝食や昼食でブラ



スするのがコツです。

70g分の野菜

例：きゅうり1本、ピーマン2個、ナス1本、たまねぎ1/4個、ごぼう1/3本等

●もちろん禁煙！

健康な身体作りのために禁煙は絶対です。喫煙を続けるとがんになりやすいというのはみなさんご存知の事実となっています。血管を細く硬くする作用もあり、心筋梗塞・脳卒中につながるリスクも高くなります。また、女性の方は妊娠しにくくなったり、肌の調子が悪くなったりと様々なリスクがあります。禁煙しましょう！

●定期的に自分の健康を知ろう！～検診・健診の受診～

早期には自覚症状が無いという病気は少なくありません。そういったリスクを早期に発見し、対処していくためには、無症状のうちから定期的に自分の体の状態を知っておくことが重要です。

朝日町では毎年各種検（健）診を行っています。申し込みがまだ済んでいない方は、子育て健康課（377-5652）までお問い合わせください。

暑い夏が過ぎ、過ごしやすくなってきた季節。少し、自分の身体に気を配ってみませんか？

厚生労働省 スマートライフプロジェクト

HP：http://www.smartlife.go.jp

後期高齢者医療広域連合実施 75歳と80歳の方へ

歯科健康診査が行われます

三重県後期高齢者医療広域連合では、被保険者の口腔健康意識の向上や口腔機能低下・肺炎などの予防を目的として、歯科健康診査を実施します。

受診券がお手元に届きましたら、予め歯科医療機関へ予約等行っていただき受診してください。

◎対象者

県内に住所を有する方で、受診日において被保険者である方のうち、平成31年3月31日時点で75歳と80歳の方。

（対象の方へは8月末に広域連合から受診券等が送付されています。）

◎実施機関

公益社団法人三重県歯科医師会の指定する県内の歯科医療機関 ※一部実施しない歯科医療機関がありますので、ご確認のうえ受診願います。

◎受診方法

広域連合がお送りする受診票、健診票、質問票、健診結果のお知らせと被保険者証を指定歯科医療機関に持参して受診してください。

◎内容

問診、口腔内健診、口腔の機能評価

◎実施期間

9月1日（日）～12月20日（金）

*期間中 お一人様1回限り

◎健診費用

無 料（健診項目以外の治療を行った場合は別途費用が必要となります。）

◎健診結果

健診後は結果の説明を聞いていただき、治療等が必要な場合は、早めに対処してください。

受診票再発行について

保険福祉課へ申請してください。

後日、三重県後期高齢者医療広域連合からご本人様宛に受診票など書類一式を郵送させていただきます。

問い合わせ先

三重県後期高齢者医療広域連合 TEL 059-221-6884
保険福祉課 TEL 377-5659

有料広告掲載欄

矯正歯科 こんな人はぜひ一度ご相談ください



※自由診療です ●大人の矯正 約50万円程度 矯正相談受付中

土日も診療

※9:00～14:00

診療日	月	火	水	木	金	土	日
9:30～14:00	●	●	X	●	●	●	●
15:30～19:00	●	X	X	●	●	X	X



院長 原田 聡

子供の矯正（小児矯正）

床矯正

※自由診療です。片顎約10万円程度

- 歯を抜かなくてもOK!
※歯肉で歯を固定し、歯を動かす場合もあります。
- 自分で取り外し可能で歯磨きが楽

歯科衛生士急募

①平日9:00～15:30（お子様がいなくても働きたい時間帯です）
②平日18:00～

詳しくは
下記TEL
まで

桑名はらだ歯科クリニック

桑名市新西方7-22イオンタウン桑名新西方内 ●休診 水曜・祝日

TEL 0594-27-5454