

# 9月1日～9月30日は健康推進普及月間です！ ～健康寿命をのばそう～

## ● 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。クスリを飲んで頼る前に、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！

## ● 毎日「10分」の運動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っても効果があります。通勤・通学など移動時間に「10分」歩きましょう。

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！

## ● 野菜不足はあとトマト半分！

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した。日本人は一日280gの野菜を食べていると言われていたため、あと70g足りないのです。70g＝トマト半分！トマト半分を毎日の食事に追加して、健康的な食生活を送りましょう。

70g分の野菜

例：きゅうり1本、キャベツ2枚、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きています。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！

厚生労働省 スマートライフプロジェクト HP：http://www.smartlife.go.jp

## おたふくかぜワクチン 接種費用の一部助成の お知らせ

助成を受けるには、接種する前に申請手続きが必要です。接種後に申請いただきましても費用の払い戻しはできませんのでご注意ください。

おたふくかぜワクチンは、予防接種法に基づいた接種義務のある定期予防接種ではありません。接種対象者の保護者と接種医と相談のうえ、接種してください。

対象者	朝日町に住居登録のある方で、生後1～4歳（5歳未満）のお子さん
助成回数	1回（以前に助成を受けたことのある方は、受けられません）
助成額	3,000円（上限） 医療機関での接種費用から、3,000円を差し引いた費用が自己負担額になります。
申し込み方法	母子健康手帳を持参し、朝日町役場 子育て健康課にて申請手続きを行ってください。 ● 補助券と母子健康手帳を医療機関に提出し、予防接種を受けてください。
その他	● おたふくかぜワクチン接種後に他のワクチンを接種する場合は、27日以上の間隔をおいてください。 ● 健康被害が生じた場合は、独立行政法人医薬品医療機器総合機構法に基づく救済での対応となります。

**有料広告掲載欄**

### 透明マウスピース矯正

※自由診療です。500,000円～

- 透明だから目立ちにくい
- 取り外しができる
- 普段通りに歯磨きができる
- 治療開始から完了まで歯並びの変化がわかる

しょうきょうせい

### 床矯正

※自由診療です。片顎 100,000円～

- 歯を抜かなくてもOK!  
※症状・ご要望により抜歯せざるを得ない場合があります。
- 自分で取り外し可能で歯磨きが楽

**無料矯正相談受付中**



院長 原田 聡

**桑名はらだ歯科クリニック** 0594-27-5454

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

**土日診療**

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

※9:00～14:00