

生活習慣を見直そう



ガン、脳卒中、心臓病などの生活習慣病は、毎日の生活習慣が深くかかわっています。今のあなたの生活が、10年、20年先の健康状態を左右します。いつまでも健やかな人生を送るために、もう一度自分の生活習慣を見直してみよう。

自分の健康は自分で

生活習慣病は、長年の生活態度の積み重ねで起きるものです。そのため、自覚症状が少なく、ジワジワと進行していきます。気づいたときには、手遅れといったケースも少なくありません。

病気を予防するには、健康的な生活習慣を自分で確立することが基本です。食生活、運動、休養、喫煙、飲酒…。あなたの生活習慣は大丈夫ですか。

簡単にできること
歩くことから始めましょう

運動には、健康・体力づくりだけでなく、生活習慣病予防にも大きな効果があります。

特に、酸素をいっぱい取り

込んで体の働きを活性化する有酸素運動を30分以上かけて行うのが効果的です。簡単でだれでもできるのは「歩く」こと。外を歩けば気晴らしにもなり、精神的ストレスを解消するのにも役立ちます。特別な時間を作らなくても、ふだんの生活の中で無理なく続けられます。

健康のことを考え喫煙を

たばこは、ガン、脳卒中、心筋梗塞など、さまざまな病気の危険因子となります。どんなに長くたばこを吸っていた人でも、禁煙を始めればこれからの病気にかかる危険性は減っていきます。

お酒の飲みすぎに注意

お酒は、上手につき合っても飲み過ぎないことが大切です。自分のペースで飲み、適量にとどめるようにしましょう。肝臓やほかの内臓に負担がかかり、さまざまな病気につながっていきます。

元気な老後を過ごすために

老後の不安の一つである寝たきり。寝たきり高齢者の発生の主な原因である脳卒中、骨粗しょう症などの病気は、中壮年期からの健康管理を十分に行うことによつて予防できます。そのためには、定期的に健康診査を受けることが大切です。健診結果で、自分の生活習慣を把握し改善していきましょう。

県特定不妊治療費助成金交付事業のお知らせ

体外受精、顕微受精に 要した費用の一部を助成



【対象者】以下のすべてに該当する方とします

法律上の婚姻をしている夫婦であつて、夫婦のいずれか一方または両方が県内に1年以上住んでいる方で、特定不妊治療以外の治療法によっては妊娠の見込みがないか、極めて少ないと医師に診断された方
平成16年4月1日以降に治療を開始した方
夫婦の合計所得が650万円以下の方
(児童手当法施行令第3条で計算)

【受付先】

申請書に必要な書類を添付し、居住地を管轄している各総合事務所または福祉保健局に提出してください

【助成金の額】

特定不妊治療に要した経費に対して1年度あたり10万円を限度として、通算2年間助成(ただし、2年間の助成を保証するものではありません)

【問い合わせ先】

県福祉保健部健康対策課健康増進係
(電話 0857-26-7202)
日野総合事務所福祉保健局(電話 72-2036)

ホームページで申請書がダウンロードできます
<http://www.pref.tottori.jp/kenkoutaisaku/>