

運動

食

健(検)診

大山町民総健康づくり運動

まったなし健康づくり
NO.3健康づくり標語を
募集します！

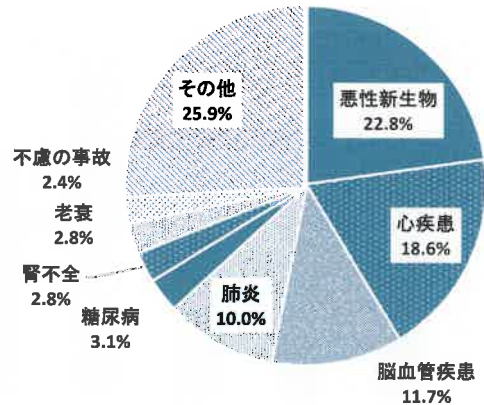
大山町民の健康を取り巻く健康状況は
心臓病（心筋梗塞、心不全など）・脳血管疾患（脳梗塞、
脳出血、くも膜下出血）・糖尿病・慢性閉塞性肺疾患（慢
性気管支炎、肺気腫）などの疾患による死亡率が高くなり、
医療費が増大しています。本町では町民のみなさんが健康
で生き生きと生活できるよう、「大山町民総健康づくり運
動」を展開中です。

そこで、今回、町民のみなさんから健康づくりを推進す
る標語を募集します。優秀作品は、町総合文化祭で表彰し、
記念品を贈呈します。みなさんのご応募をお待ちしており
ます。

【応募方法】

応募用紙またはお手持ちの紙に、健康づくりを推進する
標語と住所・氏名・連絡先をご記入のうえ、健康対策課へ
ご提出ください。応募用紙は、役場本庁、各支所、保健福
祉センターなわにあります。また町ホームページからダウ
ンロードし、メール・ファクシミリでも応募できます。

平成25年度 大山町死因別統計



9月15日(火)
しめきり！
優秀作品には
記念品が
あります。

抽選回数を
増やしました

熱中症に気をつけましょう！

今年は5月から暑い日が続き、全国的に熱中症の救急搬送
が増えています。自分は、大丈夫と思わず、日ごろから体力
をつけて、日常生活での熱中症予防を心がけましょう。

熱中症の予防

- ・温度に気を配ろう（脱ぎ着できる服装、帽子をかぶるなど工夫しましょう）
- ・飲み物を持ち歩こう（いつでもどこでも飲み物を持ち歩きましょう）
- ・休息をとろう（頑張りすぎは禁物です。適度な休息を取るようしましょう）
- ・栄養も取ろう（きちんと食事をとることも予防になります）
- ・声をかけ合おう（体力がないお年寄りや子どもは熱中症にかかりやすいので、声をかけましょう）

大山町仲間で
健康マイレージ

健診、健康づくり事業に参加するなど
でポイントがたまると3人1チームで応
募することができ、抽選で賞品がもらえ
ます。

応募用紙は健診関係書類に同封してお
ります。町ホームページからのダウ
ンロードも可能です。

家族や友人、仲間で誘い合ってぜひご
応募ください。

早めの応募で、当たる確率もUP☆

詳しくは、健診（検）関係書類に同封
のチラシをご覧ください。

◆問い合わせ先 健康対策課

☎0859-54-5206

FAX0859-54-5087