

9月は【全国健康増進普及月間】9/1～9/30

【全国健康増進普及月間】とは？

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、毎年9月1日から30日までの1ヶ月で食生活改善普及運動と連携して、種々の行事等を全国的に実施している期間です。

稲城市ではこの期間に以下のイベントが開催予定です！

トピック1

気になる方は
チェックして
みてください！

01

女性のための 健康セミナー

「女性のライフステージにおける、
こころとからだのセルフケア」
～気持ちが楽になる考え方のコツ～



稲城市民のみ！

02

調理講習会

「栄養バランスとひと工夫で毎日をも
っと笑顔に」をテーマに、残暑をのり
切る食事メニューの提案、健康に役立
つ食事づくりについての対話と実習。



🌻 やってみよう「4つ」のこと 🌻

適度な運動



プラス10分

適切な食生活



バランスよく

良質な睡眠



調べてみよう

女性の健康



夏休みが終わり、まだ体と心が学校生活に慣れていない人も多いかもしれません。そんな人こそ「全国健康増進普及月間」を意識して自分の健康と向き合ってみて下さい。9月に起こりがちな、夏バテ・生活リズムの変化・メンタルブレイクにもきっと効果があるはずです！

トピック2

心のケアをしよう 🌸🌸🌸🌸🌸

休み明けの最初の1～2週間は「行くだけで100点」くらいの気持ちで、ギアを上げすぎないことが大切です😊

ポイント

①欲しかったものを買う・美味しいものを食べるなど小さなご褒美を作る！

②いきなり大きな目標を立てるのではなく、小目標を立ててみる。

トピック3

「防災の日・救急の日」

～いざという時、自分のいのちと健康を守るために～

9月は『防災の日（1日）』と『救急の日（9日）』があり、自分や大切な人のいのちと健康を守るための備えを見直す絶好の機会です。今一度、見つめなおしてみましょう。

9月1日は「防災の日」



9月1日は「防災の日」です。日本は地震や台風などの自然災害が多い国です。近年でも、大きな揺れに見舞われた熊本地震や、集中豪雨によって甚大な浸水被害が出た千葉での豪雨など、予測できない災害が日本各地で発生しています。「まさか自分のところで」と思わず、普段からの備えを確認しておくことが大切です。

～いのちを守る3つの備え～

水と非常食を用意

1人最低3日分（推奨1週間分）の水（1人1日3L）と、食べ慣れた非常食を備えましょう。



救急箱と「お薬」を準備

災害時は持病の薬や常備薬がすぐに手に入らないことがあります。



避難場所と「連絡方法」の家族会議

災害が起きた際、どこへ避難するか、連絡手段などを事前に話し合っておきましょう。



9月9日は「救急の日」



9月9日は「救急の日」です。大きな災害が起きると、救急車がすぐに駆けつけられないことがあります。そんなとき、自分の身を守り、身近な人を助けるために「応急処置（ファーストエイド）」の知識が役立ちます。

～誰でも実践できる3つの応急処置～

ケガの止血

傷口を清潔なガーゼやハンカチで強く押さえる（直接圧迫止血）。



やけどの処置

すぐに水道水などのきれいな冷水で10分以上冷やす。



熱中症・体調不良

涼しい場所へ移動し、水分・塩分を補給して衣類を緩める。



トピック4

【非常持ち出し袋】の準備しよう

地震や大雨などの大きな災害が発生したとき、命を守るためにまず必要なのが「非常持ち出し袋」です。ご家庭の非常持ち出し袋に以下のアイテムが揃っているか、定期的にチェックしてみましょう。

【ご家庭での備えチェック】

- 水と手軽に食べられる食料：500mlのペットボトル数本、乾パンや缶詰、ゼリー飲料など
- 救急用品と常備薬：絆創膏、消毒液、包帯、持病の薬（お薬手帳のコピーも含む）
- 衛生用品：マスク、ウェットティッシュ、簡易トイレ、アルコール消毒液
- 情報・明かり・貴重品：懐中電灯、モバイルバッテリー、現金（小銭）、身分証明書のコピー

非常持ち出し袋は、玄関の近くや寝室など、避難時にすぐ手に取れる場所に置いておくことが大切です。この機会に準備してみよう！

