

**9/1～9/30 健康増進普及月間、食生活改善普及運動強化月間**

9月1日～9月30日は「健康増進普及月間」「食生活改善普及運動強化月間」です。

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理解を深め、さらに健康づくりの実践を継続・促進していきましょう。

《健康増進普及月間 統一標語》  
**1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠**  
 ～健康寿命の延伸～

重点テーマ  
**休養・睡眠** です



**健康をテーマにしたイベントを開催します！**  
 イベントに参加して、あなたの健康づくりを“アップデート”しませんか？

乳がんを中心に  
早期発見、早期治療の大切さを  
学びます。

**9/21(土)**  
**ピンクリボンinやまぐち  
 2024**

**インターネット配信【オンデマンド】**  
 たばこの体への影響が気になる方、禁煙  
 を考えている方はぜひご参加ください！

**11/12(火)～11/25(月)**  
**働く世代の未来のために  
 知ってほしい、COPDのこと**

私たちのからだを構成している  
 筋肉や脂肪の量を測定します！

**12/16(月) 12/19(木)**  
**山口県健康づくりセンター  
 体組成測定会**

**9/1～10/31 特定健診受診勧奨強化月間**

9月1日～10月31日は「特定健診受診勧奨強化月間」です。

生活習慣病は、一人一人が、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けることにより予防可能です。

ご自身の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげていくことが重要です。1年に一度、特定健診を受診し、生活習慣の改善が必要な方は、特定保健指導を受けましょう。





## 9/1～9/30 がん征圧月間

9月1日～9月30日は「がん征圧月間」です。がんとその予防について、正しい知識や早期発見・早期治療の重要性を紹介しています。



詳しくはこちらから ↓

山口県  
山口県のがん対策  
<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/45/14367.html>  
がん検診に関する問い合わせ窓口（各市町のがん検診担当窓口）  
<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/45/14369.html>

がん検診はお住いの各市町や職場の検診、人間ドックなどで受けることができます！

**子宮頸がん・乳がん検診を受けよう！**  
**やまぐち3070・ピンクリボンキャンペーン**  
<https://gankenshin.pref.yamaguchi.lg.jp/>

山口県では、女性を子宮頸がんから守るため、30代女性の子宮頸がん検診受診率70%以上を目指す「やまぐち3070(さんまるななまる)運動」に取り組んでいます。

その一環で、女性特有の2大がんといわれる子宮頸がん・乳がんの検診受診率向上を目指し、どちらかの検診を受診して応募すると、抽選で素敵な賞品が当たります。この機会にがん検診を受けましょう！

## がん征圧・患者支援チャリティ活動 リレー・フォー・ライフ

がんサバイバー（がん経験者）、ケアギバー（ご家族、ご遺族、支援者の皆さん）を讃え、地域全体でがんに向き合い、そしてがん征圧を目指す、年間を通じて取り組むチャリティイベントです。

どなたでも参加できます！

### リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2024 やまぐち

10月5日（土）12:00～18:00

会場：山口県総合保健会館 2階多目的ホール（山口市吉敷下東3丁目1-1）

◎活動やイベントの内容等については <https://relayforlife.jp/yamaguchi/>

リレー・フォー・ライフにはさまざまな参加形態があります

リレーウォークに団体・個人で参加する、ボランティアで参加する等、イベントへの参加方法はさまざまです。

興味をお持ちの方はぜひホームページでご確認ください。

## 9/1～9/30 認知症月間

認知症は高齢になるほど発症する可能性が高まることから、高齢化が進む今後も、その増加傾向は続くといわれています。厚生労働省によると、2025年には65歳以上の約5人に1人が認知症になることが見込まれており、認知症は誰もが関わる可能性のある身近なものです。

山口県では認知症に関する理解を深めるため、月間中「認知症を知ろうキャンペーン」を実施します。

詳しくはこちらから ↓

山口県 オレンジドクター制度（山口県もの忘れ・認知症相談医制度）について  
<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/49/18532.html>

厚生労働省 認知症施策  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/kaigo\\_koureisha/ninchi/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/ninchi/index.html)



認知機能低下の予防には

- ・運動
- ・口腔機能向上
- ・栄養改善
- ・社会交流
- ・趣味活動

などの取組が有効といわれています



山口県「みんなで知ろう 身近な認知症」より