

◆生活習慣を改善して予防しよう

健診で腎機能低下を指摘されたら、改善のチャンスと捉え、これ以上悪くならないよう、今の生活習慣を見直すことから始めましょう。

【食生活を改善】

- ・減塩調味料を利用する
- ・調味料は計量して使う
- ・食卓に塩やしじょうゆなどを置かない
- ・野菜・海藻・きのこ類などの食物繊維を積極的にとる
- ・エネルギーのとりすぎに注意する

※塩分やたんぱく質のとりすぎは腎臓に負担をかけるため、主治医に確認してください。

【飲酒は適量を】

- ・1日の飲酒目安量（ビール中ビン1本または日本酒1合）を守り、週2日以上休肝日を設ける（高齢者や女性は目安量の半分）

【禁煙にチャレンジ】

- ・家庭や職場で「禁煙宣言」をする
 - ・たばこ、灰皿、ライターを捨てる
 - ・禁煙外来で外用薬などを処方してもらう
- 【適度な運動を】
- ・ウォーキングなどの有酸素運動を行う

※激しい運動は、腎臓の負担になる場合があるので、主治医に確認してから行いましょう。

【お知らせ】

◆「たはら健康マイレージ」の

記念品の交換はお済みですか？



令和4年6月からスタートした「たはら健康マイレージ」記念品の交換が今月末で終了します。



【対象】チャレンジシートまたは、あいち健康プラスアプリにて合計100点以上を貯めた方

【交換場所】市健康課、あつみライフランド健康課

【方法】チャレンジシートを提出、またはスマートフォンアプリ画面を提示する方は、別途、窓口でアンケートなどを記載

【記念品】達成者全員に「たまぽカード500ポイント引換券」および「ま

いかカード（県内優待カード）／

さらに、達成者の中から抽選で、田原産お肉ギフトや渥美半島たはらブランド詰合せなどの素敵な記念品を贈呈

【交換期限】2月28日（火）



◆成人男性の風しん抗体検査・定期予防接種（第5期）の実施

大人が風しんに感染すると、高熱や長引く発疹で重症化することがあります。また、まれに脳炎や血小板減少性紫斑病といった重篤な合併症を併発する可能性があります。



抗体を持たない妊婦が風しんに感染すると、先天性風しん症候群（難聴、先天性心疾患など）の赤ちゃんが生まれることがあります。自身や周りの健康を守るために、抗体検査や予防接種を受けましょう。

【実施期間】検査：令和7年2月まで
接種：令和7年3月まで

【対象者】昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性で、クーポン券を使用して、風しんの抗体検査および定期予防接種（第5期）を受けたことがない方（対象者には令和4年5月にクーポン券を郵送しています。）



※対象者の方は、これまでに風しんの定期予防接種を受ける機会がなく、抗体保有率が低いといわれています。

健康課 ☎23-35115

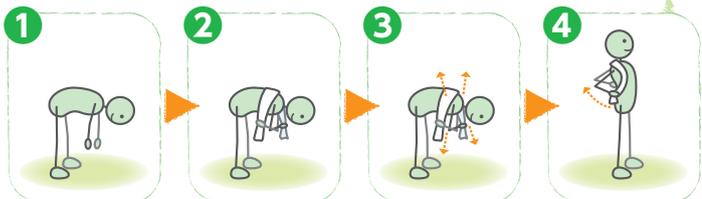
お手軽フィットネス

背中をほぐして身体すっきり!!

一人ではなかなかできない部分も、タオルを使うことで簡単にほぐすことができます。伸ばそうとする力と抑える力を使って、背中をほぐしましょう。

※①～④を数回繰り返しましょう。

スポーツ課 ☎23-3531



- 1 力を抜いて身体を前に倒す。
- 2 背中にタオルをかけ、手を交差させてタオルの端をつかむ。
- 3 両手で軽くタオルを引っ張るとともに、タオルを押し返すようにして背中を上を持ち上げる。
- 4 一度身体を起こし、両ひじを後ろに引いて肩甲骨を寄せる。