



健幸10か条

10か条続けて健康10(寿)命を延ばそう!

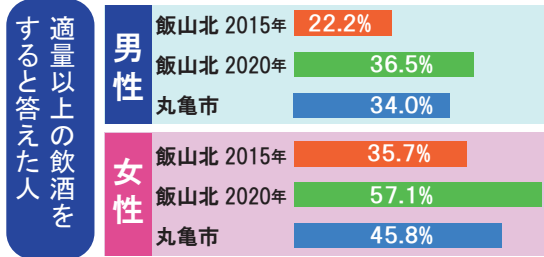
- 1(い) つもよりのんびりする日
- 2(二) コチンStopの日
- 3 食3つの器で食べる日
- 4(事) 故から身を守る日
- 5(ご) はんを楽しむ日
- 6(無) 理なく体を動かす日
- 7(仲) 良くつながる日
- 8(歯) みがきを忘れない日
- 9(休) 肝日をとる日
- 10(受) 診する日



丸亀市では、みなさんの健康づくりに取り組む「きっかけ」となるよう、「健幸の日」を設定しています。

今年度健康課では、健幸10か条のうち、「ニコチンStopの日」「休肝日をとる日」「受診する日」の3つを重点的に健康づくりに取り組んでいます。

■ 今回は飲酒に注目してみました ■



R2年度丸亀市健康増進計画 評価にかかるアンケート結果

飯山北地区の方は、適量以上の飲酒をする人が増えています。過度の飲酒は、高血圧になり、血管を傷つけ、免疫機能を弱めます。

対応策1 お酒の適量を知ろう!

適度の飲酒には、食欲の増進・ストレスの緩和・血行促進・人との円滑なコミュニケーションを助けるなどのメリットがあります。では、適度とはどれくらいの量のことでしょう?



アルコール度数が高いほど、肝臓への負担が高くなりカロリーも高くなります。1日にどれかひとつが適量の目安です。

対応策2 休肝日を作ろう!

肝臓や胃を守るために、「週に2日は休肝日」を! 2~3日飲んで、1日休むと効果的です。



定期的な血液検査で肝臓の状態をチェックしましょう。

飯山交番
だより

詐欺の電話にご注意!

特殊詐欺が多発しています。

特殊詐欺とは、電話やメール等を利用して不特定多数の相手を騙(だま)す詐欺のことです。

オレオレ詐欺や架空料金請求詐欺が有名ですが、犯人は様々な手口で私たちが騙そうとしています。

今年6月末時点の県内の特殊詐欺被害総額は、約7,265万円。被害件数は、88件と前年の3倍以上に増えています。ちなみに丸亀市では約1,347万円、14件の被害が発生しています。

特殊詐欺電話のほとんどが、自宅の固定電話にかかってきます。

犯人からの電話を受けない対策として、ナンバー・

ディスプレイ機能や防犯機能付き電話の利用が効果的です。

固定電話のナンバー・ディスプレイ機能については、今年5月1日から、NTT西日本が高齢者対象のナンバー・ディスプレイ等の工事費・利用料を無料とする取組みを行っています。(適応期間・適応人数に制限あり)

この取り組みに関する問合せは
NTT西日本特殊詐欺対策ダイヤル
0120-931-965

までお願いします。

また、丸亀警察署でも固定電話対策として、振り込み詐欺撃退装置の貸出しを行っています。

特殊詐欺被害防止対策を行い大切な財産を守りましょう。