

生活習慣、早めに見直し、防ごう生活習慣病！ 30歳から若年健診を受けましょう！

生活習慣病のほとんどは自覚症状がなく、生活習慣の乱れから血管が傷つけられていても病気を発症するまで、なかなか症状に現れません。「自分は健康」と思っている、検査を受けないと「本当に健康」なのかはわかりません。生活習慣病を未然に防ぐためにも、年に1回必ず健診を受けて、体の状態をチェックしましょう。

健診のメリット①

健診料が安い！

病院で受診すると8500円ほどかかりますが、町は500円で受けられます。

健診のメリット②

健診がスムーズ！

予約制で健診の時間が決まっているので、大幅に予定時間を過ぎることがありません。

健診のメリット③

結果が分かりやすい！

健診後に、検査数値の内容や生活習慣改善のポイントをわかりやすく説明します。

日時 場所

11月16日(木)・17日(金)・18日(土)

12月3日(日) 三原文化会館 大ホール

- 対象/国民健康保険に加入している30～39歳の方 (R6.3.31時点)
 - 内容/身体計測、血液検査、検尿、血圧測定など ■受診料/500円
 - 申込期限/9月29日(金)までに、QRコードまたは電話でお申し込みください。
- ※対象の方にはお知らせが届きますので、そちらをご確認の上申し込みください。
- 問/子育て・健康課 健康サポート担当 ☎093・588・1235



9月1日～30日は健康増進普及月間！！



9月の「健康増進普及月間」に合わせ、生活習慣病や運動・食事・禁煙について理解を深め、健康づくりを実践しませんか？キーワードは「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～」です！

+ 10分の運動

今より「10分多く」身体を動かすことで、生活習慣病のリスクを下げるができます。エレベーターを階段に！移動を早歩きに！無理なく+10分を目指しましょう。

+ 70gの野菜 / - 2gの減塩

日本人は毎日、男性290g、女性270gの野菜を食べていますが、毎日の食事に+1皿分の野菜を増やすことが理想です。また、塩分の摂取量は現在の-2gが目標です。だしや柑橘類、香辛料を使って、美味しく、賢く減塩を目指しましょう！

メタボリックシンドローム (メタボ)

メタボになると心筋梗塞や脳血管疾患等の生活習慣病に罹患するリスクが高まります。年に一度は健(検)診に行き、健康状態の確認と生活習慣を見直し、メタボを改善しましょう！

たばこの煙 ゼロ

生活習慣病や肺がんなど、深刻な健康被害の原因となる喫煙。喫煙だけでなく、受動喫煙も身体に影響があります。特に妊婦は喫煙・受動喫煙によって低体重児や早産のリスクが上昇します。自分と周りの人のために、禁煙に取り組んでみませんか？

570年以上の歴史を誇る苅田の祭り

令和5年 苅田山笠



五穀豊穡などを祈る宇原神社の神幸祭「苅田山笠」が開催されます。豪華絢爛な山笠が町を彩る伝統の祭りをぜひお楽しみください。

期間 9月17日(日)～10月1日(日)

行事	日時	場所
鉦卸し	9月16日(日) 20時ごろ～ ※0時30分に宇原神社入場	宇原神社
連歌奉納祭	9月21日(金) 11時～	宇原神社
灯山	9月23日(日) 20時頃	JR 苅田駅前
	9月24日(月)・9月26日(水) 19～20時	灯山が各区内を巡行
夕かき(幟山)	9月30日(日) 正午～夕刻	JR 苅田駅前
大祭	10月1日(日) 正午ごろ	役場駐車場

9月17日深夜の鉦卸しの音について ご理解・ご協力をお願いします。

鉦卸しは苅田山笠の始まりを告げる神事で、各区は0時頃から鉦を叩き宇原神社に詣でて安全を祈願し、2時頃まで鉦を叩きながら各区へと戻ります。多くの先人により長年守り続けられた伝統文化であることをご理解いただき、ご協力頂きますようお願いいたします。

苅田山笠フォトコンテスト作品募集！

今年の苅田山笠の写真を撮って応募しよう！入賞者には豪華賞品をプレゼント！

- 応募方法/9月17日～10月8日に、FacebookまたはInstagramの苅田山笠広報部のアカウントをフォローして、#苅田山笠フォトコンテストをつけて投稿。
- ※写真撮影に関してはプロ・アマは問いません。注意事項・禁止事項などについてご理解、同意いただいた方に限ります。



●問い合わせ/苅田まちづくり観光協会 ☎093・434・5560

たくさんの友達と交流して町の文化を学ぼう！

第22回 子どもフェスティバル

10月8日(日) 10:00～15:00

※ウォークラリーのみ 8:30 から受付

参加
無料



■場所/苅田町立中央公民館

■内容/ウォークラリー、展示、出店、段ボール迷路など

■対象/町内在住の小学生や保護者 (ウォークラリーは小学生低学年は保護者の同伴が必要)

■申込/ウォークラリーのみ申し込みが必要です。9月20日(金)までに中央公民館にある申込用紙に記入し、申込箱に投函してください。右のQRコードからも申込できます。

●問/苅田町子ども会育成連合会 ☎090・4589・3200 生涯学習課 ☎093・434・2044

