



# 健康増進普及月間

昨年も取り上げた「健康増進普及月間」！ 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一人の理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、平成25年9月1日（日）から30日（月）までの1か月間を健康増進普及月間とし、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するものです。

今月は厚生労働省の資料を基に健康寿命を伸ばす「健康増進」について考えていきましょう！



## 運動 + 10分

いつまでも若々しくあるために日々の適度な運動が大切！ウォーキングや日常動作（庭いじりや掃除など）などで1日10分からだを動かすことによって、いきいきとした健康生活に変わります♪

日本人の平均摂取量にもう一皿野菜を増やすと1日の摂取量350gに近づけます！  
毎日の元気はバランスのよい食事から☆最近野菜を食べていますか？

## 食事 + 野菜一皿



## たばこのけむり 禁煙

たばこを吸わないことは、健康でいることの大前提！  
周囲のたばこの煙を吸うことでも肺がんや心臓病のリスクは高まります。禁煙はもとより、受動喫煙のない社会を作りましょう！

### <m・oクリニックより大切なお知らせ>

10月7日（月）より当クリニックは、施設を移転し健診業務を行うことになりました。

移転先は、なんば駅の地下街24番出口とビル地階入口が直結の「御堂筋グランドビル」11Fです。  
移転に伴い**9月26日（木）～10月6日（日）までの間休診**させていただきます。（休診期間9月28日（土）～30日（月）まで**留守番電話対応**になります。ご注意ください！）

来月のmo通信では、新施設の内部をご紹介します。ただこうと思います。

休診中ご不便をおかけいたしますが、今後ともm・oクリニックをよろしくお願い致します。

