

健康百科

生活習慣病とは、健康的とは言えない運動習慣・食習慣・喫煙・飲酒・休養等が関係する病気のことを指します。高血圧、脂質異常症、糖尿病、アルコール性肝疾患、がんなど、生活習慣病の多くは自覚症状のないまま進行してしまいます。

健康生活のススメ

○毎日プラス10分の身体活動

移動時の早歩き、料理や掃除、庭いじりなど日常生活の中で、体を動かす機会を増やしましょう。

○適切な食生活で体の調子を整える

主食・主菜・副菜を、バランスよく取り、健康的な食事を心掛けましょう。

○喫煙習慣を見直す

喫煙や受動喫煙は、肺がんや心臓病、脳卒中、肺疾患等にかかりやすくなります。

生活習慣病を予防しましょう

○飲酒に伴う体への健康影響を考える

休肝日を設けるなどして、体に負担を掛けないようにしましょう。

○良い環境づくりで、質の高い睡眠を目指す

就寝前は明るい光を避けるなどして、睡眠の質を高めましょう。

病気は予防と早期発見が大切

生活習慣病は、生活の見直し次第で病気のリスクも下げられるため、自分の生活を振り返り効果的に予防しましょう。また、健診などで定期的に体の状態を知り、病気につながるリスクを早期発見しましょう。

健康づくり課

古河市初の大臣が誕生しました

8月10日に発足した第2次岸田改造内閣にて、古河市在住で自由民主党所属の衆議院議員である永岡桂子氏が文部科学大臣に任命されました。

【問】 ☎ シティプロモーション課 Tel.92-3111

【主な経歴】

昭和28年12月8日生まれ。学習院大学法学部卒業。自由民主党所属の衆議院議員(6期)、文部科学大臣(第22代)、教育未来創造担当大臣。農林水産大臣政務官、厚生労働副大臣、文部科学副大臣、衆議院文部科学委員長、衆議院消費者問題に関する特別委員長、自由民主党副幹事長などを歴任



永岡桂子文部科学大臣

厚生労働大臣表彰

優良助産師

三宅はつえさん
(62歳、本町)
助産師

こがキラPhotoクラブ

私のオススメ!!

古河駅東口近くにある何十年も続く老舗のパン屋さん。どのパンもフワフワで、おいしいだけでなくお値段もリーズナブルなのでついリピートしちゃいます。キャラクターをモチーフにしたパンが人気とのことで、子どもも喜ぶこと間違いなし！ オーナーの人柄の良さにも、とても心が癒やされますよ。

懐かしい味が人気の サンエトワール古河長浜店



こがキラメンバー ルリ

【店舗概要】

営業時間：10時～18時
住所：東1-10-21
電話：32-1266

男女共同参画の推進状況

～「意識」から「行動」へ、目指そう男女共同参画社会。～

市では、第2次古河市男女共同参画プランのもと、ワーク・ライフ・バランスやハラスメントの防止対策等を進め、達成状況等の検証を行っています。令和3年度の指標や実績値(一部)は下記の通りです。令和4年度は市役所の各部署で後期実施計画に基づいたさまざまな施策を行います。

【問】 ☎ 人権推進課 Tel.92-3111

指標項目	実績値	目標値
休日保育実施保育所数	1カ所	3カ所
子育て支援拠点の設置数	9カ所	8カ所
創業支援セミナー等における女性の参加人数	7人	15人
各種審議会・委員会等における女性委員の占める割合	27.8%	35%
女性委員不在の審議会・委員会の数	2	0
男性を対象とした料理教室等の生活講座数	0講座	10講座
自治会長、行政区長に占める女性の割合	4%	6%
消防団員に占める女性の人数	9人	15人
市役所の管理職員のうち女性職員の割合	22.1%	30%
市役所の男性職員の育児休業取得率	11.8%	10%



▲男女が共に活躍できる社会を目指して活発な意見が交わされています