

事務局からの お知らせ



令和 8 年 9 月 1 日 (公社)野田市シルバー人材センター

TEL 野田事務所 04-7125-2300

関宿連絡所 04-7196-2558

URL <https://www.sjc.ne.jp/noda/>

8/17 現在 会員数 776 名(男性 577 名 女性 199 名)

■ 9 月は健康増進普及月間・季節の変わり目の時期

厚生労働省は、毎年 9 月を健康増進普及月間とし、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ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進することとしています。

また 9 月は季節の変わり目であり、身体のリズムが変化しやすい時期でもあります。この時期に夏の疲れをリセットして、しっかり体調を整え、生活習慣を見直すことで、秋から冬にかけての健康維持につなげましょう。

● 朝晩の気温差に合わせた服装と体調管理をしましょう。

9 月は日中は夏日のこともありますが、朝晩は涼しくなるため、気温差に体が適応しづらく、体調を崩しやすい時期です。服装は脱ぎ着しやすく調整しやすいものを選び、冷えを感じたら一枚羽織るなど体温管理を心がけましょう。エアコンの使い過ぎは体を冷やしすぎる原因になるので注意が必要です。

● 健康診断・検診で「今の自分」をチェックしましょう

健康診断や人間ドックは、症状が出る前の早期発見・予防に大変効果的な手段です。特に生活習慣病は自覚症状があまりないまま進行し、放置すると心筋梗塞や脳卒中など命に関わるリスクを高めます。特定健診などの定期検査をまだ受けていない方、体調に不安を感じていない方も、この機会にご自身の体の状態を具体的に把握しましょう。

■ 緊急連絡先が変わったら、必ずセンターへご報告を！

会員の皆様には入会時に緊急連絡先を教えていただいております。この緊急連絡先は、会員さんに大きな事故が発生した際の連絡先として非常に重要となります。その為、緊急連絡先が変わった場合（緊急連絡先の方が転居した・電話番号が変わった・また、緊急連絡先の方と会員さんが連絡をとりあえる関係でなくなった等）は、必ず変更した旨を当センターに連絡してください。

入会説明会募集中！ お知り合いを紹介してください！

【日 時】 9 月 9 日（水）午前9時30分開始（時間厳守）

【場 所】 野田市中央公民館 1 階 会議室 要事前申し込み

【備 考】 詳しくは野田事務所もしくは関宿連絡所まで

配分金支払日

8 月分 9 月 30 日（水）

就業報告書は早め（月初め 3 日までに提出してください）