

「良い睡眠」で心も身体も元気に過ごそう♪

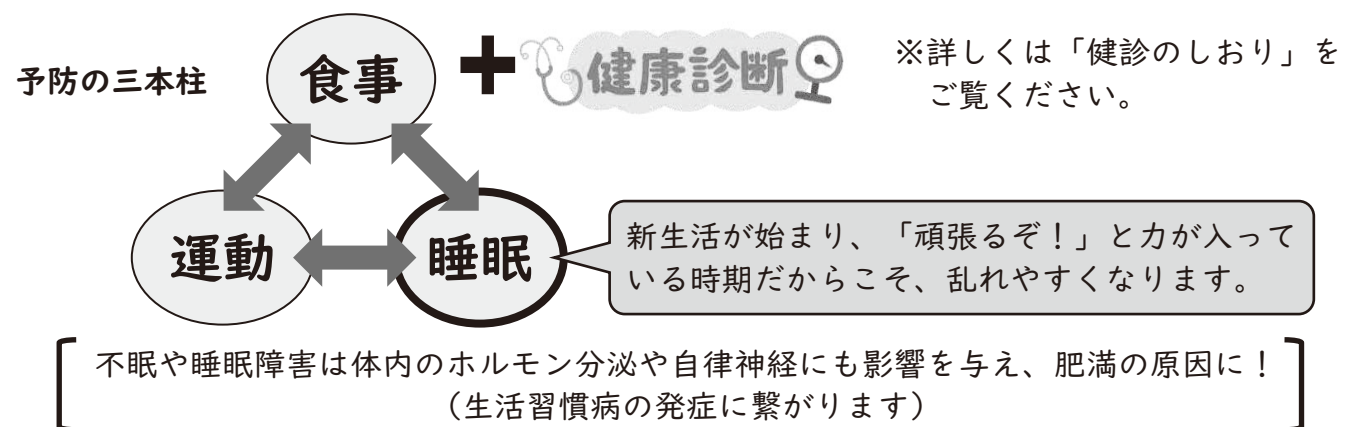
新年度がスタートし、約1か月が過ぎました。新たな生活にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか？

日々の生活習慣は健康に直結します。生活を見直し、1年間元気に乗り越えましょう。

○生活習慣病とは…

食生活、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が原因で発症・進行する病気のことです。（がん、心疾患、脳血管疾患などの病気が含まれます。）

○生活習慣病予防と睡眠の関係



○「良い睡眠」のために

「睡眠休養感」＝朝、目覚めた時に「十分に休めた」という感覚（休養感）が大切になります。休養感を高めるためには、適度な睡眠時間の確保（高齢者8時間以内、成人6時間以上が目安）や睡眠環境を見直すことが大切です。

～知ってる?『五月病』～

新しい生活や環境の変化によるストレスが原因で身体がだるい、眠れない、食欲がない等、体調を崩してしまう状態です。

良い睡眠は五月病を予防することにも繋がります。ひとりで抱え込まず、周囲にも相談するようにしましょう。

忙しいこの時期、
まずはここから
見直そう♪



- 睡眠1時間前からスマートフォンなどの使用を控える
- 朝日を浴びて、日中は明るく、夜は暗い環境をつくる
- 過剰なカフェイン摂取を控える
- 晩酌は控えめに、寝酒はしない
- 朝食をしっかり食べて、寝る直前の食事は控える

保険健康だより

◎申込み・問合せ 保健センター ☎885-3131

講座名	と き	ところ	内 容
ソナエル健康塾 100万歩4年目まで	5月8日（木） 9時30分～11時30分	町民センター	持参物 タオル、バスタオル、お茶、 筆記用具、体操マット 初めて参加される方は、開催日の前 日までに要申込。
	5月22日（木） 9時30分～11時30分		
ツヅケル健康道場 100万歩5年目以降	5月21日（水） 9時30分～11時30分	町民センター	持参物 タオル、バスタオル、お茶、 筆記用具、体操マット
	5月28日（水） 9時30分～11時30分		
筋力アップ教室	5月13日（火） 9時30分～11時30分	横浜ふれあい センター	持参物 タオル、バスタオル、お茶、 筆記用具 初めて参加される方は、開催日の前 日までに要申込。
	5月13日（火） 13時～15時	町民センター	
	5月23日（金） 13時30分～15時30分	小屋浦ふれあい センター	
両親学級 要申込	5月10日（土） 9時30分～12時	保健センター	沐浴体験や妊婦ジャケットの着用体 験など、パパにもママにもうれしい 内容が盛りだくさんです。
さかっ子ひろば （育児相談・ 歯科相談）	5月19日（月） 13時15分～13時55分受付	保健センター	内 容 計測、健康相談、栄養相談 歯科相談 対 象 9～12か月の赤ちゃん
	5月30日（金） 13時15分～13時40分受付	小屋浦ふれあい センター	内 容 計測、健康相談、栄養相談 対 象 0～12か月の赤ちゃん
3歳児健診	5月14日（水）午後 個別にお知らせします	シモハナ Hall	令和3年10月12日～12月14日生 まれの子
2歳児歯科相談	5月20日（火）午後 個別にお知らせします	シモハナ Hall	令和4年9月21日～12月18日生 まれの子
乳児健診	5月21日（水）午後 個別にお知らせします	保健センター	令和6年12月6日～令和7年2月 21日生まれの子
ひよこ教室 要申込	5月13日（火） 10時～11時30分	保健センター	内 容 ベビーマッサージ 対 象 令和7年1月～3月生まれ の子 申込受付 5月1日（木）10時～
もぐもぐ教室 要申込	5月16日（金） 10時～11時30分	保健センター	離乳食講習会 令和6年10月生まれの子
ごっくん教室 要申込	5月28日（水） 10時～11時30分	保健センター	離乳食講習会 令和7年1月生まれの子

※ソナエル健康塾、ツヅケル健康道場、筋力アップ教室は運動ができる服装、靴で参加してください。