



保健師だより

2月は全国生活習慣病予防月間です

適度な運動とバランスのとれた食生活とともに、心身の疲労回復となる「休養」は健康づくりの3大要素といわれます。みなさんも自分自身の「休養」について改めて見直してみませんか？

セルフチェック

当てはまる項目が多いほど、休養不足と睡眠不足の可能性が高まります。

休養不足度

- 疲れがたまっている
- 休日は寝て終わってしまう
- 仕事（家事）に集中できない
- 仕事（家事）をする意欲がわからない
- 自分の時間がとれない

睡眠不足度

- 眠りが浅い、すぐ目覚めてしまう
- 寝る間際までスマホや携帯をみている
- 就寝・起床時間が不規則
- いびきがうるさいと言われる
- 日中、居眠りしてしまうことがある



1日6～8時間の快眠

年をとると早寝早起きの傾向が強まり、眠りが浅くなる人が増えます。規則正しい生活習慣と適度な運動で、質のよい睡眠(快眠)の工夫をしましょう。

月6日以上の日

疲れがたまっている人は家でのんびり疲労回復、元気な人は身体を動かしてストレス解消。こころの切り替えは大切です。

1日30分以上の気分転換

日常生活では、気分転換という休養も。どんなに忙しくても、のんびりできる自分だけの時間を作るようにしましょう。

健康マイレージに参加しているみなさんへ

チャレンジシートの提出締め切りは2月末日となっています。残り1か月最後までがんばりましょう。参加されている方は忘れずに役場福祉健康課まで提出してください。

特定健康診査・がん検診を受けたみなさんへ

特定健診で『要医療』と判定された方、がん検診で『要精密検査』と判定された方のうち、まだ病院で検査を受けていない方は3月までに受診しましょう。早めの受診が健康づくりの第一歩です。

風しん追加接種の対象者のみなさんへ

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性の方で、まだ風しんの抗体検査を受けていない方は、すでに郵送されているクーポン券を利用し指定の医療機関で検査を受けてください。再発行を希望される方は役場福祉健康課（電話38-2111）までお知らせください。

知らないうちに、拡めちゃうから。



STOP!

感染拡大

— COVID-19 —



外出控え



密集回避



密接回避



密室回避



換気



咳エチケット



手洗い