

2月は「全国生活習慣病予防月間」です

《多休:しっかり休養!からだところのリフレッシュ》

生活習慣病を予防するために、多休(しっかり休養をとること)を心がけましょう。

休養は、健康づくりの3大要素「栄養・運動・休養」のひとつです。この機会に、あなたの「休養」を見直してみませんか？

《心地よい睡眠を確保するためのポイント》

●睡眠時間にこだわりすぎない

睡眠の理想は1日8時間と思われがちですが、適正時間には個人差があります。1日6時間睡眠でも、熟睡感があって日中の眠気がなければ、睡眠は足りていると考えてよいでしょう。

また、一般的に高齢になるにつれて、必要な睡眠時間は短くなります。

●朝は毎日同じ時間に起床

朝きちんと起きる習慣をつけることが大切です。休日も、普段と同じ時間に起床するように心がけましょう。起床後すぐに太陽光を浴びると、体内時計がリセットし、夜の寝つきが良くなります。

●就寝前に心身をリラックス

夕食は就寝の3～4時間前までに済ませるのが理想です。就寝の1～2時間前は、できるだけ心身をリラックスさせましょう。音楽・読書・軽いストレッチ・アロマセラピーなどが効果的です。

また、就寝直前はお酒・コーヒー・タバコなどの刺激物を控えましょう。



高齢者肺炎球菌ワクチン接種のご確認を

対象者には、令和2年4月付けで接種券を送付しています。期間を過ぎると無料で接種できなくなりますので、お早めに接種してください。なお、過去に一度でも接種したことがある方は対象外です。接種歴が不明、接種券を紛失してしまった場合など、ご不明な点はお問い合わせください。

- 料金 無料
※県外で接種する場合は、事前に申請が必要です。
●接種期限 3月31日(水)
●接種場所 市指定医療機関

Table with columns: 対象年齢, 生年月日. Rows include ages 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, 100 and their corresponding birth date ranges.

こころの健康相談

眠れない・イライラする・生きていくのがつらいなど、心の悩みをお持ちの方や、ひきこもりの本人・家族の方を対象に、専門の医師による個別相談を開催します。電話相談も随時受け付けています。

- 日にち 3月5日(金)
●時間 午後0時45分～1時15分 ※要予約
●会場 中央保健センター（北中川原）
●申込期限 3月3日(水)
●申込先 健康増進課 ☎02114

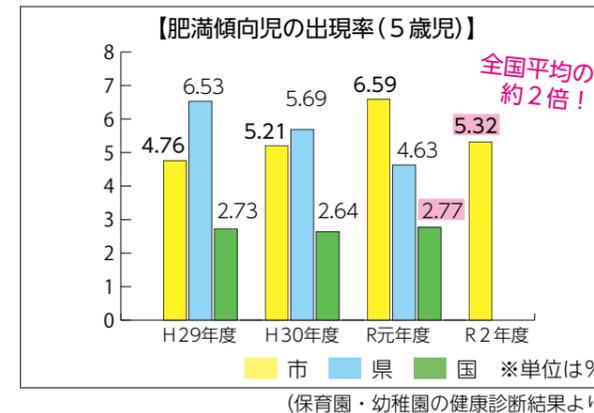
3月のいきいき健康チャレンジ相談会

Table with columns: 実施日, 時間, 会場, 対象年齢. Rows include dates from 3日(水) to 17日(水) and locations like 大信保健センター, 中央保健センター, etc.

【健康マイレージ対象】200ポイント

子どもの生活習慣病予防

栄養の偏り・不規則な食事などによる肥満や、塩分の過剰摂取が原因の生活習慣病が増加しています。生活習慣病は、不規則な生活をしていると、子どもでも発症する可能性があります。



本市で肥満傾向にある5歳児の割合は、全国平均を大きく上回ります。子どもの肥満は7割が成人肥満に移行すると考えられ、高度の小児肥満は、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの発症リスクが高くなります。

ことばのプロから学ぶ! 目からウロコの子育て術

自宅のできる子育てのノウハウを、言語聴覚士が紹介する動画を配信しています。いつでも、何度でも視聴できます。ぜひご覧ください。

《講話の内容》

- ◇早起き早寝、睡眠の大切さ
◇朝ごはん、よく噛むことの大切さ
◇子どもへの語りかけとことばかけ、その意味と役割
◇絵本の読み聴かせの大切さ

●講師 国際医療福祉大学クリニック 言語聴覚センター長 畦上恭彦教授

《動画の視聴方法》

- ①市公式ホームページの「子育て 健康・福祉」から「子育て」を選ぶ。
②「ことばのプロから学ぶ! 目からウロコの子育て術～講話動画～」を選ぶ。(前半と後半 各30分間)
③ページ内リンク先(市YouTube)で視聴する。

《生活習慣病予防の4つのポイント》

- 👉「早寝・早起き・朝ごはん」で正しい生活リズム!
規則正しい生活習慣を身につけましょう!
◇夜8時には布団へ。部屋を暗くして寝ましょう。
◇朝6～7時頃には起きましょう。
◇朝ごはんの後は、トイレに行く習慣をつけましょう。

- 👉主食・主菜・副菜のバランス良い食事!
肥満は、偏食や過食が要因になっている可能性があります。スナック菓子やジュースは控えましょう。

- 👉毎日適度な運動!
肥満予防で最も大切なのは運動です。親子で体を動かして、運動する喜びや楽しさを体感しましょう。

- 👉毎日こつこつ減塩!
乳幼児の塩分過剰摂取は、将来の高血圧発症や動脈硬化のリスクとなります。うす味を心掛け、塩分を排出するカリウムを含む野菜を毎日食べましょう。

子どもの頃から健康的な生活習慣を身につけることは、将来の健康のためにとっても大切です。家族で生活習慣病予防に取り組みましょう!

県民健康調査 「出産後8年目アンケート」

福島県立医科大学では、県の委託を受け同調査を実施しています。妊産婦のこころと身体の状態を把握し、不安の軽減や必要なケアの提供と、産科・周産期医療の充実へつなげることが目的です。調査へのご協力をお願いします。

- 対象者
平成23年8月1日から平成25年4月23日までに
出産し、平成24年度「妊産婦に関する調査」に
回答された方に、調査票を送付しています。

過去の調査結果は、同大学放射線医学県民健康管理センターのホームページに掲載しています。

- 妊産婦調査専用ダイヤル
(同大学放射線医学県民健康管理センター内)
☎024-549-5180 (平日/午前9時～午後5時)