

### 4月の健康づくり

閩保健センター ☎ 63-1133

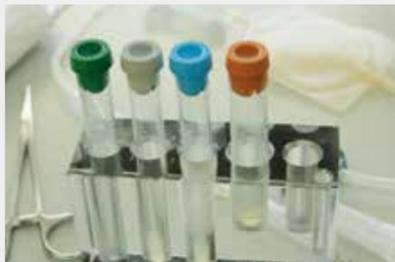
あなたの善意、お待ちしております  
**愛の献血**

- 1日(水)
- ▽あらおシティモール  
午前10時～11時30分  
12時45分～午後4時  
※400mlのみ、体重50kg以上の人



けんけつちゃん

献血にご協力をお願いします!



### 健康相談

心や体の健康について、困ったことや心配なことがある人は気軽にご相談ください。

- 14日(火)
- ▽保健センター  
午前10時～10時45分  
※相談日以外でも、保健センターで職員が相談をお受けします。



### 社会保険などの被扶養者(サラリーマンの妻など)の特定健診は事前申込が必要です

閩健康生活課国保年金係 ☎ 63-1327

5月に実施する複合(集団)健診のがん検診などに申し込んだ人で、社会保険や共済組合などの被扶養者(サラリーマン・公務員の妻など)が特定健診(集団)を同時に受診したい場合は、事前に申込が必要です。

この健診を受けるときは、受診券と保険証が必要です。受診券は健康保険証などに書かれている保険者に連絡して発行してもらい、健診当日にお持ちください。



#### ●特定健診の申込期間

4月10日(金)～21日(月)  
午前9時～午後5時(土・日・祝日を除く)

- 申込先 医療情報健康財団 神原 ☎ 092-271-6421



### 国民健康保険加入者に人間ドックの助成を行います

閩健康生活課国保年金係 ☎ 63-1327



国保イメージキャラクター  
すずき 鈴木ちなみ

国民健康保険加入者で平成27年度に人間ドックを受診した人が結果票の写しを提出されると、3,500円助成します(1人につき年度内に1回)。なお、特定健診対象者(40～74歳)がこの申請で情報提供した場合、特定健診を受診したことと同じ扱いになります。助成を受けたい人はお手続きください。

#### ●申込期限

平成28年3月31日(木)  
※年度末に受診した人など、検査結果の提出が間に合わない場合は、受診してから2カ月以内に提出してください。

#### ●申込方法

健康生活課国保年金係で直接申し込み

#### ●持ってくるもの

人間ドック結果票、保険証、印鑑(朱肉を使うもの)、振込用通帳、特定健診・若年者健診受診券(対象者のみ)

### 良い睡眠で心も体も健康に

series for Healthy Life  
健康って気持ちいい!  
vol.61



休養は生活の質に関わる大切なものです。日常的に質量ともに十分な睡眠をとり、余暇などで体や心を養うのは、心身の健康を守るためにとっても重要なことです。睡眠について、できることから始めましょう。

#### あなたはいくつ実践できていますか 睡眠12箇条

- 1 良い睡眠で体も心も健康に
- 2 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを
- 3 良い睡眠は生活習慣病予防につながる
- 4 睡眠による休養は心の健康に重要
- 5 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要
- 7 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保とう
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに毎日十分な睡眠を
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠を
- 10 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない
- 11 いつもと違う睡眠には要注意
- 12 眠れない、その苦しみを抱えずに、専門家に相談を



しっかり眠ろうね!

### PICK UP 睡眠4箇条

- 5 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を
  - ・必要な睡眠時間は人それぞれ
  - ・睡眠時間は年を重ねると徐々に短縮される
  - ・年を重ねると朝型化し、男性だとより顕著に
  - ・日中、眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番
- 7 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保とう
  - ・子どもは規則正しい生活を
  - ・休日に遅くまで寝床で過ごす夜型化が進む
  - ・朝、目が覚めたら日光を取り入れる
  - ・夜更かしは睡眠を悪くする
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠を
  - ・寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る
  - ・年齢にあった睡眠時間を大きく超えない習慣を
  - ・適度な運動で睡眠を促進
- 10 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない
  - ・眠くなってから寝床に就く。就寝時間にこだわりすぎない
  - ・眠ろうとする意気込みが頭をさえさせ寝つきを悪くする
  - ・眠りが浅いときは、積極的に遅寝・早起きを

参考：厚生労働省健康局「健康づくりのための睡眠指針2014」

閩保健センター ☎ 63-1133