



眠活してみませんか

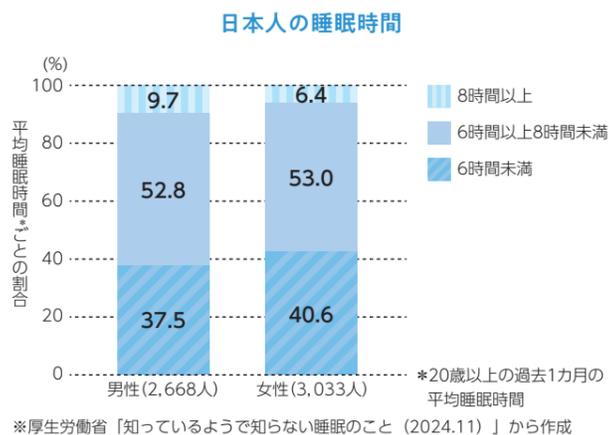
心と体を健康に保つためには、睡眠が大切です。良い睡眠のための取り組み、「眠活」を始めてみませんか。

問 健康づくり推進課/TEL674-8800 **ID** 138643

良い睡眠は質と量どちらも

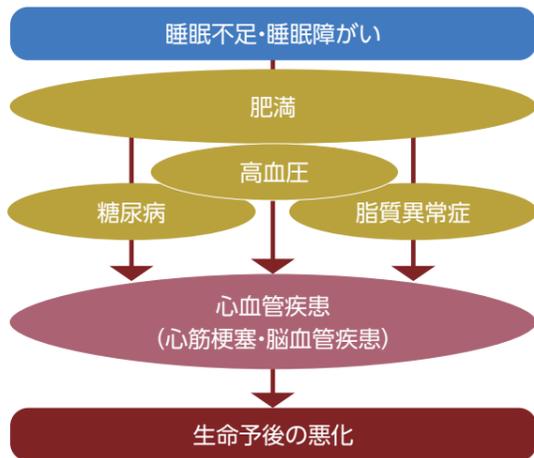
良い睡眠のためには、眠る量（睡眠時間）と質（休養感）が大切です。睡眠量は、年齢などで個人差があり、季節によっても異なりますが、成人は6時間以上と考えるのが妥当です。しかし、日本人の睡眠時間は短く、約4割の人が6時間未満と回答しています（下図）。

また、睡眠休養感では、睡眠による休養が十分取れていない人の割合は約2割であり、年々増えているようです。



睡眠不足が生活習慣病を引き起こす

慢性的な睡眠不足や睡眠障がいは、けん怠感や集中力の低下などの悪影響に加え、肥満になりやすいことが報告されています。それは、寝不足になることで、ホルモン分泌に影響し、食欲が高まるからです。それにより、高血圧、糖尿病などの生活習慣病のリスクを高め、将来的に、心筋梗塞や脳血管疾患などにかかりやすくなると言われています。



快眠に導く1日の過ごし方

朝

- ・朝日を浴びる
体内時計をリセット
- ・朝ごはんを食べる
抜くと体内時計が後ろにずれ、寝付きが悪くなります



昼

- ・積極的に体を動かす
適度な疲労で寝付きを促進
- ・お昼寝は30分以内
寝過ぎは、夜の睡眠を妨げます
- ・夕方以降のカフェインは控える
取ると覚醒作用があり眠りが浅くなります



夜

- ・寝る前のスマホはNG
ライトで覚醒し、眠りを妨げます
- ・飲酒は控える
寝付きを良くしますが、眠りの質は悪くなります



眠れないときは

感情が高ぶった状態のまま眠ることはできません。しずめるために、自分に合ったリラックス法を持つことが大切です。



例 アロマ、静かな音楽を聴く、アイマスク、入浴、足湯 など

子ども、シニア世代向け 眠活のアドバイス



子ども世代

小学生は、9～12時間
中学生は、8～10時間

成長期の高校生までは、成人よりも長い睡眠時間を必要とします。朝はしっかりごはんを食べ、日中は運動して、夜更かししないことを心がけましょう。



シニア世代

8時間以内

寝床にいる時間が長いと、入眠に時間がかかってしまったり、途中で目が覚めやすくなったりします。寝るときはテレビを消すなど、寝室環境を整え、日中は、太陽を浴びて昼夜のメリハリのある生活を心がけましょう。

HPVワクチンキャッチアップ接種 無料期間が延長

ID 059501

子宮頸がん予防ワクチン（HPVワクチン）について、令和4年度から今年度末まで、従来の定期接種の対象年齢を超えて接種（キャッチアップ接種）を行っています。

国は、上記期間中に1回以上接種している人に限り、期間終了後1年間（令和7年4/1～8年3/31）は無料で全3回の接種を完了できるよう、経過措置を設けます。未接種者は今年度中に接種開始することをご検討ください。なお、市外で接種した場合は有料となる場合があります。

対象 平成9年4/2～21年4/1生まれの女子
※令和4年4/1～7年3/31までにHPVワクチンを1回以上接種する必要があります

期間 令和7年4/1～8年3/31

問合 子ども保健課/TEL648-3272



風しん抗体検査・予防接種 特定対象者向け3月末で終了

ID 118083

平成31年から実施してきた、昭和37年4/2～54年4/1生まれの男性を対象とした風しんの抗体検査・予防接種は、3/31で終了します。抗体検査・予防接種の希望者は、協力医療機関へ直接予約し、令和6年6月に送付したクーポン券などを持って医療機関へ。なお、クーポン券の再発行はHPまたは、保健所にお問い合わせください。

問合 保健予防課/TEL661-9332

まずは抗体検査 受診はお早めに

予防接種の前に、抗体検査を受ける必要があります。検査の結果、十分な抗体がなかった場合に予防接種の対象となります。結果判明にある程度の日数が必要なので、余裕を持って抗体検査を受けてください。

健診・検診

ID 032781

問合 健康づくり推進課/TEL674-8800、FAX674-1551

| | 日時・会場 | 申込方法 |
|---|--|--|
| 特定健診(9:30～11:00) | 2/18(火) | 不要(要受診券・保険証) |
| オプション | [単独受診可] 肺がん検診、骨の健康度測定(骨測定) [単独受診不可] ヒロリ菌検査、肝炎ウイルス検診(B-C型)、前立腺(PSA)検査 | 当日 |
| レディース検診(午前) | 3/5(水) [必須項目] 子宮頸がん、乳がん [選択項目] 肺がん、胃がん、大腸がん | 2/7(金)から HP 窓 ☎ |
| 子宮頸・乳・大腸がん検診(午後) | 3/4(火)★ [必須項目] 子宮頸がん、乳がんのうち少なくとも1つ [選択項目] 大腸がん | ★は保育あり 随時、 HP 窓 ☎ (保育は ☎) |
| 健康相談会(結果説明+個別相談) (14:00～15:30) | 3/6(木) 相談員:医師、保健師、管理栄養士、薬剤師 | 随時、 HP 窓 ☎ F (基本事項と生年月日記入) |
| 対象 | [特定健診] 今年度40～74歳(75歳の誕生日の前日まで)で市国保被保険者に限る(☎の健診が対象) ※特定健診以外は市民だけ [がん検診] 肺・大腸=40歳以上、胃=50歳以上、子宮頸=20歳以上女性、乳=30歳以上女性、レディース検診=30歳以上女性 (胃・子宮頸・乳は前年度未受診者) [その他] ヒロリ菌=30～49歳(500円)、肝炎=今年度40歳以上(B-C型各500円)、前立腺=50～89歳男性、骨測定=40歳以上(500円) | |
| 備考 | 日時は「健康だより」「特定健診のご案内」にも掲載。無料送迎バスは「特定健診のご案内」に掲載。会場の記載がないものは保健センターへ申込順。費用記載なしは無料。ヒロリ菌・肝炎・骨測定にも無料制度あり。対象は非課税・生活保護受給世帯(要事前申請)、70歳以上または後期高齢者医療制度に加入している市民。保健センターの胃がん検診は、バリウムだけ。骨測定追加可(健康相談会は除く)。市内の実施医療機関で個別受診可(骨測定除く) | |

※申込手段の略や基本事項は19ページ参照