

健康づくりだより

平成29年12月16日発行

健康づくり課

☎229-3310 FAX 229-3287

保健センターでは、各年代を通して健康づくりができるように、健康相談や健康教室、電話相談を実施しています。お気軽にご利用ください。

保健センター名	問い合わせ	保健センター名	問い合わせ
中央	☎229-3164	安濃	☎268-5800
久居	☎255-8864	香良洲	☎292-4183
河芸	☎245-1212	一志	☎295-0112
芸濃	☎266-2520	白山	☎262-7294
美里	☎279-8128	美杉	☎272-8089

※香良洲・白山・美杉保健センターは、保健師が不在の時があります。

健康相談・栄養相談

保健師・栄養士による相談を行います。

対象 成人

定員 各相談先着3人

申し込み 12月25日(月)から各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(1月)
河芸	29日(月) 9:30~11:00
芸濃	10日(水) 9:30~11:00

マタニティー倶楽部

対象 妊婦とその家族

申し込み 前日までに各保健センターへ

ところ(保健センター名)	とき(1月)	内容など
中央	17日(水) 13:30~ 15:15	元気に妊娠・出産・育児のできる身体をつくろう(助産師)
久居	31日(水) 10:00~ 11:45	赤ちゃんとお楽しむ絵本(図書館職員)、赤ちゃんとの生活(保健師)

赤ちゃんの離乳食教室

妊産婦、乳幼児と保護者を対象に、栄養士による話や離乳食の試食(保護者のみ)、調理体験などを行います。

定員 河芸保健センター25人、久居保健センター30人 ※先着順(初めての人優先)

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル

申し込み 12月25日(月)から各保健センターへ

	ところ(保健センター名)	とき(1月)	対象
赤ちゃんの離乳食教室《スタート編》	河芸	10日(水) 13:30~ 15:00	妊婦、離乳食開始前または開始したばかりの乳児を持つ保護者
幼児食へつなごう! 離乳食教室《ステップアップ編》	久居	26日(金) 13:30~ 15:00	離乳食に不安がある、生後10カ月ごろからの乳幼児を持つ保護者

第3次健康づくり計画 ワンポイントアドバイス

眠れていますか?

人生の3分の1の時間は睡眠時間であり、こころも体も健康に過ごすためには、質の良い睡眠をとることが大切です。

睡眠不足や質の悪い睡眠は、高血圧や糖尿病、動脈硬化といった生活習慣病やうつ病のリスクを高めたり、症状を悪化させたりする恐れがあるため、質の良い睡眠がとれるよう心掛けましょう。

▼質のよい睡眠をとるために…

- ① 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- ② 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- ③ 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- ④ 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- ⑤ 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- ⑥ 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- ⑦ 若年世代は夜更かし避けて、体内時間のリズムを保つ。
- 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、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- ⑩ 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- ⑪ いつもと違う睡眠には、要注意。
- ⑫ 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

<健康づくりのための睡眠指針2014~睡眠12箇条~(厚生労働省)>