

「良い睡眠」でからだもこころも健康に！



睡眠で休養が十分にとれていない人の割合は20.2%でした。(平成29年国民健康・栄養調査の結果より)睡眠不足が続くと、血圧や血糖値が上昇しやすくなり、「高血圧」・「糖尿病」・「脂質異常症」等の生活習慣病や、「心筋梗塞」・「脳血管疾患」のリスクが高まります。生活習慣病を予防改善するためにも、毎日の睡眠を見直してみませんか？

あなたの休養・快眠チェック！

あなたの休養不足度は？

- 疲労感がとれない
- 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）をする意欲がわかない
- 自分だけの時間をとれない

あなたの睡眠不足度は？

- 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、居眠りしてしまう事がある

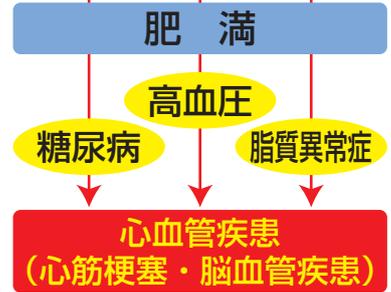
いくつ当てはまりましたか？

気になる方は、睡眠外来の受診をお勧めします。

適度な運動を習慣づけることは入眠を促し、しっかりと朝食をとることは朝の目覚めを促します。就寝時間が遅れても、毎朝同じ時間に起きることで、睡眠と覚醒のリズムを整えましょう。



睡眠不足・睡眠障害



今年度の特定健診・がん検診は
2月28日が締め切りです！
医療機関への予約はお早めに！

子育て支援講演会

「こころを育てる からだを育てる 食育とは」

おの あきふみ
講師 小野 章史 先生

(川崎医療福祉大学 医療技術学部 臨床栄養学科 教授)



- ◆ 日 時：平成31年 2月22日（金） 13：30～15：30
- ◆ 場 所：御坊市役所 5階会議室
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 対 象：御坊市民（定員100名）
- ◆ 主 催：御坊市母子保健連絡協議会

〈小野先生のご紹介〉

生活習慣病を封じ込めるために、いくつかの栄養管理法について日々研究しています。

特に消化と吸収と代謝から考える栄養学について指導研究を行い、幼児期から学童期を対象とした「食育事業」、食育に携わる教職員を対象とした「特別講義」を実践しています。

にぎにぎ・おやこクッキング

主催：御坊市食生活改善推進協議会



お米パワーで元気もりもり！

親子で一緒に楽しみながらクッキングにチャレンジしてみませんか？

※作った料理は昼食として食べます。

- ◆ 日 時：平成31年 2月18日（月） 11：00～13：00
- ◆ 場 所：塩屋公民館 1階 和室
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 対 象：未就園児とその親
- ◆ 持 ち 物：三角巾 エプロン
- ◆ 定 員：親子20組
- ◆ 締 切 り：2月12日（火）

🌸 2月のにっこりあサロン 🌸

日 時：毎週 水曜日 13：30～15：30

場 所：福祉センター2階 *予約不要です♪

対 象：妊婦さん 産婦さん 赤ちゃん（生後6か月まで）

持ち物：産婦さんのみ、バスタオル・オムツ・水分（母乳・ミルク）



🌸 2月のミニ講座のお知らせ 🌸

日 時：2月27日（水） 13：30～15：30

内 容：骨盤ケア&マタニティヨガ

御坊市役所健康福祉課 子育て世代包括支援センター
にっこりあ ☎0738(23)2525