

キラリ健康ナビ

保健センター

☎28・3150

地域包括支援センターあおぞら

☎28・0932

来所される方は、来所前の体温測定、マスクの着用、手洗い、咳エチケット等の感染防止にご協力をお願いします。
来所される方や同居のご家族に発熱や咳等の症状があるときは来所をご遠慮ください。

相談・健康づくり

事業名	とき	内容
成人健康相談 要予約	3月22日(水) 午後1時～午後2時30分	保健師による健康相談 対象者：住民の方
こころの健康相談 要予約	3月24日(金) 午前10時～正午	臨床心理士によるこころの健康相談 対象者：住民の方

健康診査・がん検診

事業名	とき	対象・持ち物	費用	指定医療機関
個別検診 指定医療機関で予約・受診 歯周疾患検診 要予約 ※予約時に「豊山町の歯周疾患検診希望」とお伝えください。	令和5年 3月末まで	対象者：40歳、45歳、 50歳、55歳、 60歳、65歳、 70歳の方 持ち物：保険証	無料	鈴木歯科医院 豊山歯科クリニック 空港歯科医院 寺町歯科医院 小塚歯科医院 ケンタデンタルクリニック とりむら歯科クリニック

※年齢は令和4年4月1日時点の年齢です。

※令和4年4月1日時点70歳以上の方は検診料が無料です。

※町住民税非課税世帯、生活保護世帯・障害者医療受給者・後期高齢者医療受給者の方は検診料が無料です。検診を受ける場合は事前に保健センターで手続きをしてください。

保健センターだより

睡眠と心と体の健康

現代社会はシフトワークや長時間通勤・受験勉強・インターネットやゲームをしての夜型生活など、睡眠不足や睡眠障害の危険で一杯です。睡眠不足による事故、慢性不眠によるうつ病や生活習慣病の悪化など、睡眠問題を放置すると日中の心身の調子にも支障をきたします。

私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。心と体の健康を保つためにも、最も身近な生活習慣である睡眠にもっと目を向けてみませんか。

【快眠のためのポイント】

- ① 毎日規則正しい時間に布団に入る
- ② 規則正しい時間に起きて、朝の光で体内時計をリセット
- ③ 朝食で脳のエネルギー補給
- ④ 日中の活動と自然光で昼夜のメリハリを
- ⑤ 短時間の昼寝が効果的

⑥ ライフスタイルに合わせた運動習慣

⑦ 入浴は就寝の2～3時間前が理想的

⑧ 夜の明るい光は禁物、暖色系の蛍光灯を

睡眠障害は多くの精神疾患でもっともよく認められる症状の一つです。

例えば、うつ病では他の症状に先駆けて不眠が出現することが多いと知られています。「たかが不眠」と放置せず適切に対処する必要があります。不眠が続くなど心配事がある場合は、早めに相談しましょう。

保健センターでは臨床心理士によるこころの健康相談を行っています。

また、心や体の不調が2週間以上続くようであれば、心療内科や精神科を受診してみましょう。

▶ 問合せ 保健センター

☎28・3150