

第3条

健康はすだいきいき10か条

しあわせ
はずびい
プラン

十分な心と体の
休養で**楽しみ**を
みつけよう

- 睡眠で休養を十分にとろう
- 趣味や楽しみで気分転換しよう



蓮田市マスコットキャラクター
けんこう大使 **はずびい**

健康で長生きできる体をつくっていくために、
健康はすだいきいき10か条を推進しています。

休んで、眠って、いきいき活動

質の高い睡眠をとるコツを実践し、
ぐっすり眠って、日中いきいきと活動しましょう！

体内時計をコントロール！ 脳を休めましょう！



① 睡眠には、脳を休ませ回復させる効果があります。

人の体内時計は24時間より少し長めにできています。

起床時に朝の光を浴びたり、夜決まった時間に布団に入ることが体内時計のズレを調節し、脳を休めることにつながります。

体内時計を朝型にするためには、まずは「早起き」から始めましょう。1～2週間ほど続けることがおすすめです。

ぐっすり睡眠 おすすめアクション



脳の温度は活動する日中には高く、夜になると徐々に下がって眠くなってきます。体温の調整や、リラックスすることを意識して、心地よい眠りを目指しましょう。



- 就寝の2～3時間前に軽い運動や入浴をすると、就寝時に脳の温度が下がるので、寝入りやすくなります。
- 寝る前に好きな音楽を聴いたり読書をして、心身の緊張をとることも効果的です。



良眠のための昼間の すごし方

寝つきの良さは、昼間のすごし方と関係しています。

日中は適度に活動することで、ほどよく眠れるようになります。定期的な運動（散歩や軽いランニングなど）もよいでしょう。

高齢者のかたは、夜間の睡眠が浅くなり、日中に眠くなってしまふこともあります。午後に15～30分昼寝をすると、夕方うたた寝を防止できます。ただし、長時間の昼寝は寝つきが悪くなるなど逆効果になってしまうので、注意しましょう。



ぐっすり睡眠 NGアクション

気が付かないうちに、体内時計を乱して眠りを妨げてしまうことをしていませんか？

- 就寝前の食事
➔胃腸が活発に働き眠りを浅くします。
- コーヒー・紅茶などのカフェイン、たばこのニコチン
➔覚醒作用があります。
- アルコール
➔利尿作用あり、明け方の眠りが浅くなります。
- テレビ、パソコン、スマートフォン
➔強い光が脳を刺激し眠気を妨げます。



大切な あなたを守る 特定健診

特定健診とは？

平成20年度から開始され、医療保険に加入している40歳から74歳の全てのかたを対象にした健診です。特定健診は、加入している医療保険等から案内が届きます。「病気の予防」を目的とした健診で、健診結果に基づき病気のリスクが高いかたを対象に、生活習慣改善のための特定保健指導が実施されます。

健診項目 >>>>>>>>

診察・問診、身体計測(身長・体重・腹囲)、血圧測定、尿検査(糖・蛋白)、心電図検査、血液検査【脂質、肝機能、血糖、貧血、腎機能】

健診は
毎年受けましょう!

目標値があります

第3期特定健診実施計画(2018年度から2023年度)での受診率の目標値は60%です。
年に1回は健診を受けましょう。



詳細は、蓮田市健康カレンダーをご覧ください。

がんに克つ方法

蓮田市の死因第1位はがんです。がんは予防でき、治すことができる病気です。そのためには、よい生活習慣と早期発見が大切です。今、健康だと思っている人ががん検診を受ける。そして、がんを早く見つけることががんに克つ方法です。ぜひ、年に1回はがん検診を受けましょう。

蓮田市で受診できるがん検診は? >>>>>>>>

胃がん・肺がん・大腸がん(40歳以上)、前立腺がん(50歳以上)、乳がん(30歳以上)、子宮頸がん(20歳以上)

詳細は、蓮田市健康カレンダーをご覧ください。

がん検診 未来の自分への 贈り物



健康 はすだ21 (第2次)

2014年度~2023年度

~のばそう健康寿命・つながろう健康はすだ~

健康はすだ21(第2次)は、「病気や障害があっても人と人とともに支えあって心豊かに生活できる地域」を基本理念として、全ての人がいきいきと生きがいをもって生活でき、地域で支えあいながら、自分らしく楽しく生きることを目指しています。少子高齢化の進展および人口減少社会を踏まえ、一人ひとりの健康寿命の延伸に向けた取り組みを推進します。

健康はすだ21を
推進中です。
皆さまの健康づくりを
応援します!

蓮田市健康づくり推進員

健康はすだ21を推進するため、地域の活動団体から推薦された「健康づくり推進員」が健康づくり運動を地域に広めています。市民がいきいきと健康で暮らせるようにと、身近なところから情報を発信しています。

蓮田市健康づくり推進員所属団体

まろにえ会/市食生活改善推進員協議会/市薬剤師会/市母子愛育会/介護ボランティアあい/市老人クラブ連合会/市身体障害者福祉会/市くらしの会/はすだ観光協会/市体育協会/市スポーツ推進員連絡協議会/市レクリエーション協会/市民生委員児童委員協議会/市スポーツ吹矢協会/市自治連合会/すこやっこ/市内小中学校/はすだファミリーサポートセンター/市内保育園(順不同)

