

健康増進コラム

～ 第94回 ～ こころの健康

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるために大切です。こころの健康を保つには、①適度な運動②バランスのとれた栄養・食生活③心身の疲労回復と充実した人生を目指す「休養」が必要です。十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合うことはこころの健康には欠かせません。



<睡眠12箇条>

- 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、昼間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を避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 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、昼間に適度な運動でよい睡眠を。
- 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。

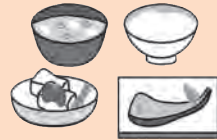
～健康づくりのための睡眠指針2014より～

★弥富市健康増進計画ホームページ★

<http://www.city.yatomi.lg.jp/kurashi/1000209/1000210/1000214.html>
ぜひご覧ください。

男性の料理教室のご案内

男の人だって料理はできる！
自分の食べたい物から、みんなに食べさせたい料理へ少しずつ自信をつけてみませんか？
家族の「おいしい!」の一言と、笑顔が見られますよ!!
あなたも、レッツトライ!



- と き 1月18日(月)
午前10時～午後1時まで
※午前10時までにお越しください。
- ところ 市保健センター
- 対 象 市内在住の男性の方に限ります(年齢不問)
- 定 員 12名(先着順)
- 参加費 1人あたり400円
- 持ち物 エプロン・バンダナ・タオル
- 申込方法 1月4日(月)から受け付けを開始しますので、市役所健康推進課へ電話でお申し込みください。
※定員(12名)になり次第、申し込みを終了します。

- 主 催 市ヘルスメイト協議会
- 申し込み・問い合わせ先 市役所健康推進課
(内線412)



歯の健康講座 1月号 その401

乳歯期の歯みがきのポイントは？

歯みがきは、食べた後磨くが基本ですが、とくに重要なのが就寝前です。

寝ている間は唾液の量が減り、細菌が増えやすくなります。前歯が生えてきたら、就寝前に親が寝かせ磨きをし、お口を清潔にしてから寝る習慣をつけていきましょう。

寝かせ磨きは、乳幼児を仰向けに寝かせて頭をひざの上にのせ、のぞきこむようにして磨きます。歯ブラシはペンを持つように軽く握り、歯肉に強く当たらないように、軽く小刻みに動かします。

乳幼児が歯みがきを嫌がる原因の一つは痛いこと。上唇の裏にあるひだの部分(上唇小帯)は、とくに痛がるスポット。上の前歯を磨くときは、人差し指で押さえてこの部分をガードしましょう。



歯みがきの習慣をつけるには、楽しく続けることが大切です。嫌がるときに無理して磨こうとすると、より歯みがきが嫌いになってしまうことも。眠いとき、疲れているときは、むしろ歯になりやすい箇所だけをサッと磨き、機嫌のいいとき

にしっかり磨くようにしましょう。

自分の歯で一生おいしく食べるために、歯みがきは大切な習慣です。乳幼児用の歯ブラシで歯みがきへの興味を引き出してあげましょう。

むし歯の予防は保護者の役目。寝かせ磨きを行うときは、お子さんが歯みがき嫌いにならないよう、口腔内の敏感なポイントをガードしたり、楽しい雰囲気を作る工夫も大切です。

一度かかりつけ歯科医院にてご相談ください。歯の健康は、体の健康の源ですから！

海部歯科医師会

保健センターだより

乳幼児健診やBCGは保健センターで実施します。お間違えのないようにお越しください。
母子健康手帳をお持ちください。

▼問い合わせ先：市役所健康推進課(内線411～413)

母子保健	実施日	受付時間	対 象 者	内容など	場 所	
3～4か月児健康診査	12日(火)	13:00～13:40	対象の方には個別通知でご案内します。	・対象月でも人数調整のため翌月に変更することがあります。 ・お子さんの誕生日により、受付時間が異なります。詳しくは個別通知をご覧ください。	保健センター	母子健康手帳持参
1歳6か月児健康診査	25日(月)	13:00～13:30	1歳6～7か月頃のお子さんを対象に個別通知します。			
2歳児ピカピカ教室	27日(水)	9:10～10:00	26年1月出生児			
3歳児健康診査	7日(木) 14日(木)	13:00～13:30	3歳1～2か月頃のお子さんを対象に個別通知します。	・管理栄養士による離乳食の話 ・予約制です。希望の方は事前にご予約ください。	保健センター	
離乳食講習会(要予約)	13日(水)	前期 9:15～ 9:30 後期 10:45～11:00	27年7月出生児 生後9か月(3回食)頃の子			
1歳児親子教室	19日(火)	9:15～ 9:30	27年1月出生児	・生活習慣や歯みがきの話、親子遊びなど(個別通知します)		

※母子健康手帳：月～金曜日、8:30～17:15(土・日・祝日を除く)に随時保健センターで交付します。

個人番号(マイナンバー)の記入が必要となりますので、「通知カード」「個人番号カード」のいずれかを提示してください。

※子育て相談：保健師による個別相談を行います。事前に保健センターに電話などでご予約ください。

※一般不妊治療費助成：一般不妊治療(人工授精)に要した費用の一部を助成します。保健センターへお問い合わせください。

予防接種	実施日	受付時間	対 象 者	内容など	場 所
B C G	15日(金)	13:45～	生後1歳に至るまでの間にあるお子さん (標準的な接種期間：生後5か月～8か月に至るまでの間)	予約制 健康推進課(保健センター)へ電話にて予約をしてください。 ※各日とも先着20名です。	保健センター
	22日(金)	14:15			

※詳しくは、平成27年度予防接種年間予定表をご覧ください。

歯科保健	対 象 者	実施期間	受診料	受診方法	場 所
歯周疾患検診	20歳以上の方	歯周疾患検診は平成28年3月30日までのご利用となります。	無料	・検診が受けられる歯科医院一覧(「平成27年度弥富市健康増進事業のご案内」を参照)に電話で予約し、受診してください。 ・受診時には「保険証」を持参してください。 ※妊産婦の方は、受診時に妊産婦歯科健康診査受診票、母子健康手帳をお持ちください。 ※節日歯科無料クーポン検診対象者の方には、5月に詳細案内を郵送しています。	歯科指定医療機関
妊産婦歯科健康診査	妊娠中の方 産後1年内の方				
節日歯科無料クーポン検診	40、45、50、55、60歳の方				

成人保健	実施日時	内 容 な ど	対象者	場 所
健康相談	随時(土・日・祝日を除く) 8:30～17:00	生活習慣病など体や心の健康について心配がある方に、保健師が個別に相談に応じます。	住民	保健センター
栄養相談	不定期(土・日・祝日を除く) 9:30～14:00(要予約)	食事や栄養に関することについて、管理栄養士と一緒に考えてみませんか。※開催日は保健センターにお問い合わせください。		
歯科相談	随時(土・日・祝日を除く) 9:00～15:00(要予約)	お口のケアや口腔機能アップについて歯科衛生士が個別に相談に応じます。		
禁煙相談	随時(土・日・祝日を除く) 9:00～15:00	禁煙方法を保健師と一緒に考えましょう。		

※健康手帳：月～金曜日、8:30～17:15(土・日・祝日を除く)40歳以上の方に随時保健センターで交付します。

※保健センターでは、住民の皆さんにより良い生活をしていただくために、家庭訪問を行っています。
地区担当の保健師がうかがいますので、体のこと、生活のことなど何でもお気軽にご相談ください。

	対象	健診内容など	申込方法
30代健診	市内に住所を有している30～39歳の方(昭和51年4月1日～昭和61年3月31日生) ※会社などで健診を受ける機会がない方	弥富市の指定医療機関で受ける健診です。 健診期間：1月18日(月)～2月19日(金) 定員：100名 ※定員になり次第、受付を終了します。 内容：問診、身体計測、理学的検査、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図 料金：1,000円 ※健診日に医療機関にお支払いください。	保健センター窓口でお申し込みください。 期 間：1月5日(火)～2月12日(金)(土日祝は除く) 8:30～17:15 場 所：保健センター 持ち物：保険証