

健康 あいら 21通信

わたしもあなたも支えあい 夢と希望があふれるまち
～みんなが主役の健康づくり～

今月号は、「子どもの脳を守る習慣」です。お子さんの脳の発達を促すために、乳幼児期からの睡眠の重要性とメディア対策について考えてみましょう。

2019
5月号
No.0022

健幸生活

～ 健幸生活では健康に関するさまざまなテーマで毎月お届けします ～

今回は 『子どもの脳を守る習慣』 です。

睡眠は脳の発達の時間

子どもにとっての睡眠は、次の3つの役割があります。

- ①脳を創る
- ②脳の働きを育てる
- ③脳の働きを守る

また睡眠時間の目安は、次のとおりです。

- 3歳以下：12～14時間
- 3～5歳：11～13時間
- 6～12歳：9～10時間

スマホなどの長時間使用がもたらす影響

- イライラ、攻撃性を高める
- 睡眠への影響（寝つきが悪い、朝がだるい、怖い夢を見るなど）
- 勉強が嫌い、成績が落ちる傾向
- 脳が興奮と満足、快楽を追求し、それを理性（意志）でコントロールできなくなる
- 社会性の発達への影響

メディア対策を始めましょう！

- 5歳まではゲーム、スマホの使用を控える
- メディア使用は60分以内（平日はできる限り使用しない）
- 夜9時以降は使わない
- 寝室にゲーム・スマホを持ち込まない

～家庭でルールを作って

しっかり守りましょう！～

子どもの睡眠を守るための家庭での約束

家族全員で寝る時間を決め、子どもだけではなく保護者も夜更かしをしないようにしましょう。また、夜9時以降は子どもにとっては深夜時間という共通認識を持つことも大切です。

問 健康増進課 ☎66-3293

～健康づくりに取り組むあなたを応援します～ 「アイラリー」が始まります！



広報紙のお知らせについているこのマークが対象イベントの目印です。

アイラリーとは、「健康づくりの目標を立てる」「各種検診を受診する」「アイラリーの対象イベントに参加する」この3つを達成することで特典がもらえるという事業です。参加は簡単。市役所などに置いてあるポイントラリーカードに達成したものを記入し応募するだけです。参加者にはお米のプレゼント。さらに参加者の中から抽選で素敵な特賞が当たります。ぜひご参加ください！

- 【対象者】20歳以上の始良市民（市税などの未納のない方）
- 【応募条件】次の各項目を実践し、カードに記録した方
 - ステップ1 実践する健康づくりの目標を記入
 - ステップ2 検診などを受診
 - ステップ3 対象イベントに参加
- 【応募期限】令和元年12月27日（金）必着
- 【特典】参加賞 始良市産お米（他、抽選で特賞あり）



決めて、受けて、健康づくりに取り組んで。
3つのステップで、もっと健康に！
20歳以上の市民を対象とした「アイラリー」が今年度もスタート。
3つのステップをクリアすることで、素敵なプレゼントがもらえます。

お知らせ

～ 教室やイベント、健康づくりに
関する情報をお知らせします ～

特定健診・長寿健診

保険年金課

生活習慣病の原因となるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防を目的に「特定健診」、生活習慣病の早期発見・重症化予防を目的に「長寿健診」を実施します。

＜対象者＞

特定健診は40歳以上の国民健康保険加入者、長寿健診は後期高齢者医療保険加入者

＜期間＞

6月1日(土)～10月31日(木)

＜実施機関＞

市内の健診実施医療機関
(受診券同封の実施医療機関参照)

＜健診内容＞

身体測定、問診、血圧測定、血液検査、検尿、診察

＜受診方法＞

健診実施医療機関に必ず事前にご予約のうえ受診してください。受診の際は受診券と保険証をご持参ください。対象者には5月中旬以降に受診券を郵送します。

※今年度、人間ドック・脳ドック・がんドックの助成を受ける方は、特定健診・長寿健診は受診できません。

問 国保医療係 ☎66-3279
高齢者医療係 ☎66-3117

健康料理教室

成人保健係

○郷土料理

＜日時＞

6月5日(水)午前9時30分～正午ごろ

○カルシウムアップ

＜日時＞

6月28日(金)午前9時30分～正午ごろ

●共通事項●

＜場所＞

始良保健センター

＜対象者＞

市内在住者

＜参加料＞

350円(食材料費・保険料)

＜定員＞

20人程度※初参加者優先

＜申込期限＞

5月31日(金)

＜持参品＞

エプロン、三角巾、米0.5合

＜託児＞

要予約(料金は子ども1人当たり300円)

問 食生活改善推進員協議会 古城 ☎ 67-0612

適塩(よかあんばい)運動

～毎月17日は
適塩の日～

【第1回】適塩とは？

成人保健係

「適塩(てきしお)」とは、「適量の塩分を摂ること」です。塩分のとりすぎは、高血圧などの様々な疾患の原因となります。日頃の食生活の塩分量を見直し、適塩について考えてみませんか？

始良市では、今年度から適塩(よかあんばい)運動をすすめていきます。

次回は、「塩分と血管の関係」についてお伝えします！

適塩(よかあんばい)とは…

「よか」 → 鹿児島弁の「よい」

+

「あんばい」 → 1.「塩梅」(塩加減)

2.「あんばい」(体調・体型)

みなさん適塩(よかあんばい)に努めましょう！

問 成人保健係 ☎ 66-3293

トピックス

～ 健康に関する地域の話題な
どお知らせします ～

女性健診の予約受付中です

成人保健係

今年度7月と8月に実施する女性健診の予約受付が始まっています(6月と9月の受付は終了しました)。

定員がありますので、お早めにご予約ください。

＜内容＞

乳がん健診、子宮頸がん検診、骨粗しょう症検診

※詳細は市報もしくは市ホームページをご覧ください。

＜予約先＞

県民総合保健センター (099-220-2697)

問 成人保健係 ☎ 66-3293

