

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、**子どもの生活リズム** です。

なぜ大切？子どもの生活リズム

生活リズムを整えることは大人はもちろん子どもにとっても心身健康でいられる秘訣です。特に子どもは成長する過程で心身の基礎を育てることが重要です。基礎の上にいろいろな体験を重ねることで心と身体が豊かに育ちます。

早寝早起き・朝ごはん・体を使った遊び

早寝早起きのメリット ▶ 成長を促す「脳」が育つ

●睡眠には心と身体の回復や脳と体を成長させる働きがあります。

●朝の光は体内リズムを整えます。早起きを習慣づけましょう。



朝ごはんの効果 ▶ 「食べる力」と「丈夫な身体」が育つ

●寝ている間もエネルギーを使います。朝ごはんを習慣づけましょう。
●朝ごはんでは交換神経の働きが活性化され、日中に元気に活動できます。

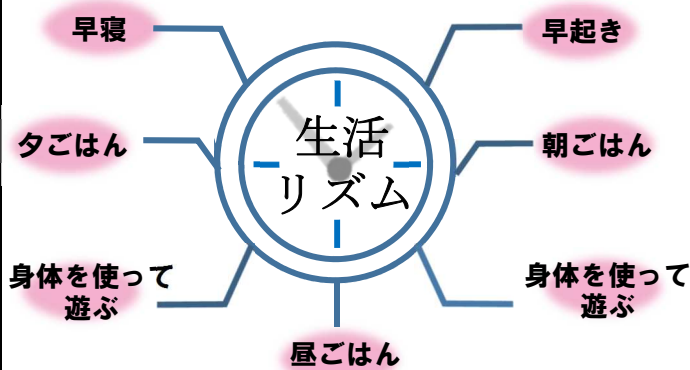


身体を使って思いっきり遊ぶ ▶ 豊かな「心」と「身体」が育つ

●おなかがよくリズムができ、おいしくごはんを食べられます。

●夜にぐっすり眠れます。

規則正しい生活のイメージ



市健康増進課では生活リズムに関するパンフレットを配布中です。市ホームページにもあります。

「始良市 生活リズム」で検索



問 母子保健係 ☎ 66-3293



毎年3月は

自殺対策強化月間

です。

— あなたの言葉をまっている人がいます —

県内で年間に300人の方が自らの命を絶たれている深刻な状況をご存知ですか？
その多くは、抱える問題に様々な社会問題が複雑に絡み合い、解決方法があるにもかかわらず「自殺しか解決の方法はない」という心理状態に追い込まれ、誰にも相談せずに死に至っていることが明らかになっています。
「自殺は、その多くが追い込まれた末の死」と言われています。

あなたの周りで「いつもと様子が違うな・・・」と感じる人がいたら、ちょっと勇気をだして声をかけ、心配していることを伝えましょう。自分のことを気にかけて、一緒に考えてくれる人がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

そして、あなたが悩みを抱えていたら、一人で悩まず信頼できる誰かに相談してください。

様々な悩みに対応する相談窓口も多数あります。

匿名でも結構です。お気持ちを聞かせください。

あなたも大切な人のゲートキーパーです

こころの健康相談
窓口はこちらから



始良市健康増進課

☎0996-66-3293

✉kenko@city.aira.lg.jp

始良市 こころの健康

検索

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 ～国保・後期高齢者医療保険
人間ドック・脳ドック費用助成

保険年金課

平成30年度の人間ドックと脳ドック費用助成の事前申請の受付を開始。受診予定者は必ず申請前に医療機関に予約し、受診前に申請をしてください。

がんドック受診希望者は後日募集

受付期間 3月26日(月)～平成31年2月28日(木)

対象 国民健康保険・後期高齢者医療保険の被保険者

助成金額 受診費用額の7割※35,000円が上限

申請時の持参品

- 国民健康保険：受診者の被保険者証・世帯主の印鑑・世帯主名義の振込先口座のわかるもの
※受診後に検査結果票の写しの提出が必要です。
- 後期高齢者医療保険：受診者の被保険者証・受診者の印鑑・受診者名義の振込先口座のわかるもの

※電話での申請の受付・予約は不可。定員に達したら締め切ります。人間・脳・がんドックの助成は年度でいずれか1回限り、受診される場合は6月から実施予定の特定健診・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
加治木保健医療係 ☎62-2111 内線 134
蒲生保健医療係 ☎52-1211 内線 253

妊娠から出産、育児までをフルサポート



利用料金
無料!



地域とつながる

市の情報や地域の施設・イベントが手元に届いて便利

「大変」が楽になる

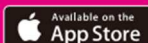
複雑な予防接種時期も簡単に計算＆管理できてもう悩まない

みんなで楽しむ子育て

お子様の成長記録と楽しい思い出を、家族皆で共有できる



母子モ(ボシモ)で検索!
アプリストアからダウンロード!
母子モ 検索



トピックス

～ 健康に関する地域の話など
お知らせします ～ゲートキーパー養成講座 ～地域で実践する
ストレスマネジメント～ を開催しました。

健康推進係

3月の自殺対策強化月間に合わせて日本ストレスマネジメント学会理事の佐伯陵子先生を講師にお招きし「ゲートキーパー養成講座 ～地域で実践するストレスマネジメント～」を開催しました。健康づくりコーディネーター、食生活改善推進員、母子保健推進員から51名が参加し、ストレスの対処方法について実践を交えながら学びました。



良質な睡眠を得るための筋弛緩法を実践。グッスリ眠って心身をリフレッシュ

アイラリーへのたくさん参加ありがとうございました

今年度のアイラリー参加者は203人でした。目標とする(又は実践する)健康づくりは昨年度に引き続き「ウォーキング」で、「ラジオ体操」や「ヨガ」など身体活動が大半を占めました。

なお、今年のご褒美(参加賞)は「始良市産のお米3kg」でした。健康づくりに取組んで、来年度もアイラリーへ参加しよう!!



参加者全員に蒲生産のお米3kgが贈られました

問 健康推進係 ☎ 66-3293

健康あいら21通信 2018年3月号

発行元・問合せ先 始良市健康増進課

☎0995-66-3293 ▼kenko@city.aira.lg.jp

目指せ!! 健康寿命の延伸・生活の質(QOL)の向上

始良市健康増進計画

健康あいら21 はこちらから

