

健康が一番にや



健康増進だより
◎日高町役場健康増進課
TEL 01456-2-6571
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

上手に「休養」

できていますか？

「休養」は疲労やストレスと関連があり、2つの側面があります。

1つは「休む」ことで、仕事や活動によって生じた心身の疲労を安静や睡眠等で回復し、元の活力ある状態に戻すということ。もう1つは「養う」ことで、明日に向かっての鋭気を養い、身体的、精神的、社会的な健康能力を高めるといふことです。「休む」と「養う」ことの両方の要素をバランスよく組み合わせることで、生活の質が向上し、健康で豊かな人生の基礎をつくることができます。

厚生労働省では、「健康づくりのための休養指針」を示し、国民のより健康で豊かな活力ある生活づくりに役立ててもらえるように広くすすめています。ぜひこれらを生活の中に取り入れ、健やかな心身を育みましょう。

健康づくりのための休養指針

①生活のリズムを

『早めに気づこう、自分のストレスに』
生活の乱れは疲労やストレスの元です。ストレスは早めの気づきとコントロールが大切です。

『睡眠は気持ちよい目覚めがバロメーター』
できるだけ毎日同じリズムで、快適な睡眠をとりましょう。

『入浴で、体も心もリフレッシュ』

入浴は疲労や緊張の解消などに有効です。年齢や身体状況に応じた入浴をしましょう。

『旅に出かけて、心の切り換えを』

ときには日常から離れて、旅行など能動的な心の切り換えをしましょう。

『休養と仕事のバランスで

能率アップと過労防止』

仕事に見合った休養をとりましょう。

②ゆとりの時間で実りある休養を

『1日30分、自分の時間を見つけよう』
自分のリラックスできる時間をつくりましょう。

『活かそう休暇を、真の休養に』

休日には疲れをとり、趣味や余暇活動でゆとり休養しましょう。

健康チェックや運動も大切です。

『ゆとりの中に、楽しみや生きがい』
心の切り換え、ストレス解消をしましょう。

③生活の中にオアシスを

『身近な中にも憩いの大切さ』

公園など身近な場所を憩いの場にしましょう。

『食事空間にもバラエティを』

食卓に花を飾る、屋外で食べるなど、食卓の変化を楽しみましょう。

『自然とのふれあい』

感じよう、健康の息吹を』

普段の景色や環境を離れて、自然とのふれあいも大切にしましょう。

④出会いと絆で豊かな人生を

『見出そう、楽しく無理のない社会参加』
ボランティアやサークル活動などで普段とは違う人との関わりをもちましょう。

『絆の中で育むクリエイティブ・ライフ』

人との出会いや絆が人生に大きな創造性や前向きな心をもたらします。

十分な休養を取るために大切な「睡眠」

休養の基本は毎日の睡眠です。睡眠不足は疲労感をもたらし、情緒を不安定にします。適切な判断力を鈍らせるなど生活の質にも大きく影響します。

日高町の平成27年度特定健診受診者を対象とした調査では、5人に1人は睡眠不足を感じていました。

最近1か月の睡眠状態で「なかなか寝付けない」「夜中によく目が覚める」

「朝早く目が覚める」「ぐっすり眠った気がしない」「日中の眠気で仕事などに支障がある」などの症状が多く認められた場合は、不眠症の可能性が高く、注意が必要です。早めに専門医療機関を受診しましょう。

快適な睡眠のためにできること

○睡眠時間にこだわりすぎない

適正な睡眠時間には個人差があります。自分に合う睡眠時間を知りましょう。

○朝は毎日同じ時間に起床する

休日も同じ時間に起床するよう心がけましょう。朝起きて太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされ、夜の寝つきがよくなります。

○日中の過ごし方にも気を配る

朝食をしっかり食べ、日中は積極的に動いて、適度に疲れることが大切です。

○昼寝は短い時間とし、とりすぎない

強い眠気を感じたときは、少し昼寝をするのも効果的です。しかし、昼寝は15時頃までに20分程度の短い時間でとどめておきましょう。

○就寝前には心身をリラックス

就寝の1〜2時間前は、音楽や読書などで心身をリラックスさせましょう。

寝る前に見るスマートフォンやパソコンの画面は入眠を妨げるので控えましょう。

○就寝直前の食事や嗜好品は控える

夕食は早めに済ませて、お酒やコーヒーなどの刺激物は控えましょう。

風しん予防接種等費用の助成をしています！！

妊娠初期の妊婦さんが風しんにかかると、お腹の赤ちゃんに感染し、いろいろな奇形、その他の障がい（白内障、難聴など）をもつ赤ちゃんが生まれる可能性があります。（先天性風疹症候群）

風しんワクチンはそれを防ぐワクチンです。

妊娠を考えている女性や、妊婦さんと同居している方は予防接種を受け赤ちゃんを守りましょう！

【対象】 日高町に住所を有する方で、

①接種時点で満19歳以上50歳未満の女性

②妊婦の夫（年齢制限なし）

※母子手帳と、身分を証明できる物（運転免許証、健康保険証等）の持参が必要となります。

【助成額】 *風しん抗体価検査・・・・・・・・・・全額(1回分)

*風しん予防接種・・・・・・・・・・2,000円(1回分)

*麻しん風しん混合ワクチン・・・・4,000円(1回分)

※助成額を超えた分は自己負担となります。

また、各病院で金額が異なりますのでご注意ください。

※上記【対象】に該当しない方は、これまで通り全額自己負担となります。

【助成方法】 <指定医療機関で接種する場合>

医療機関が定める金額から、助成額を超えた額が自己負担になります。

<指定医療機関以外で接種する場合>

償還払いとなります。領収書、抗体価検査結果票、予防接種済証、印鑑を持参し、助成の申請を窓口で行ってください。

【申し込み】 予約制ですので、下記指定医療機関へ事前に申し込んでください。

指定医療機関	電話番号	受付時間
門別国保病院	01456-2-5311	月～金 8:15～11:30/12:30～16:00
鎌田医院	01456-2-0340	月～金 9:00～11:45/13:30～16:30 土 9:00～11:45
日高国保診療所	01457-6-2155	月・火・木 8:30～11:30/13:00～16:00 水 8:30～11:30 金 8:30～11:30/13:00～14:30

(※ワクチンは予約して頂いてから取り寄せとなる場合があります。)

【助成期間】 平成29年4月1日～平成30年3月31日

【償還払い受付窓口】 日高町役場 健康増進課、水・くらしサービスセンター、厚賀出張所、日高総合支所 地域住民課

【お問い合わせ先】

日高町役場 健康増進課 健康増進グループ 電話01456-2-6571

日高総合支所 地域住民課 健康・介護グループ 電話01457-6-3173