

保健師だより



梅雨を乗り切ろう!

梅雨の時期は、蒸し暑かったり、逆に寒かったりと、環境の変化により体調を崩しがちで、ストレスもたまりやすくなります。生活習慣を見直して、梅雨を乗り切る元気な体作りに取り組みましょう。

■体を動かしましょう

晴れた日は、なるべく外に出掛けて太陽の光を浴びましょう。散歩やウォーキングで運動不足を補うこともたいせつです。外出できない日も、簡単なストレッチなどを行いましょ。

■栄養を取りましょう

疲労回復に最適なビタミンB群を積極的に取りましょ。ビタミンB群は、豚肉、乳製品、卵、納豆、緑黄色野菜などに多く含まれます。また、体を温めるネギ、シウガ、トウガラシなどの薬味もお勧めです。

■水分補給をしましょう

運動不足や湿度の高さで口が渇くことが少ないため、水分不足にもなりがちです。高齢者は特に脱水に対する注意も必要です。こまめな水分補給を心掛けましょ。

■質のよい睡眠で生活のリズムを整えましょ

質の良い眠りは、体の疲労回復だけでなく、心の安定にもつながります。外出する用事がないと朝の起床



Health and Fitness



●保健センター 89-0610
詳しい情報は

時間が不規則になりがちですが、起床時間を一定に保ち、生活のリズムを整えることが重要です。また、太陽が照ってなくてもカーテンを開け、光の刺激を受けて体内時計をリセットましょ。

心地よい睡眠のために

梅雨の時期は気温が上がり、湿度は80%を超えることもあります。快眠のために最適な環境は「気温26度以下」「湿度50~60%」です。エアコンなどで温度・湿度調節をましょ。

また、湿気により布団などにダニやカビが発生すると、寝つきが悪くなり、睡眠の質が低下する原因となります。晴れ間にはできるだけ寝具を干して日光に当てましょ。



成人風しん予防接種の助成

対象 ▶ 市内に在住で、妊娠を希望する女性と配偶者、妊娠中の女性の配偶者(風しんにかかったことがある方を除く)

助成金額 ▶ 風しんワクチンは上限3,000円/MR(麻しん・風しん混合)は上限5,000円

申込 ▶ 平成31年3月31日(日)まで、直接、委託医療機関へ。委託医療機関は、電話で、保健センターへお問い合わせください。市ホームページでも確認できます

その他 ▶ 一部対象者の方は、風しんの抗体検査を無料で受けることができます。詳しいことは、豊川保健所(86-3177)へお問い合わせください

男の食生活講座

時間 ▶ 9:30~11:30

会場 ▶ 保健センター

対象 ▶ 市内に在住の男性

定員 ▶ 30人

申込 ▶ 電話で、保健センターへ

期 日	テーマ
6月21日	食べ物で身体は変わる
7月5日	食べたいものは食べる
7月12日	適量を考える
7月19日	これで私も1人前

乳がん市民公開講座

日時 ▶ 7月7日(日)14:00~15:30

会場 ▶ 市民プラザ(プリオII4階)

定員 ▶ 100人

申込 ▶ 当日、会場へ

講 師	内 容
がん性疼痛認定看護師 福地妙子さん	乳がんの痛みのコントロール
癌薬物療法認定薬剤師 山本孝枝さん	抗がん剤の副作用のコントロール
乳癌学会認定専門医 柄松章司さん	乳がんの薬物治療

40(よんまる)健診を受けましょ

受診期間 ▶ 平成31年2月9日(土)まで

内容 ▶ がん検診、肝炎検査、成人歯科健診

対象 ▶ 昭和53年4月2日~昭和54年4月1日生まれ(勤務先などで受診する機会のある方を除く)

費用 ▶ 無料

その他 ▶ 申込などについては、対象の方に郵送する「40健診受診券」と利用案内を確認してください