



よい眠りを心掛けましょう

春になると、昼間にも眠気を感じる人が多いようです。これは、季節の変わり目で自律神経が乱れたり、日照時間が長くなり活動量が増えたりして、疲労がたまりやすいためともいわれています。また、入学・入社・転勤など、生活環境の変化により寝つきが悪くなったり、熟眠できなかつたりして、睡眠のリズムが崩れることも影響します。

睡眠の仕組みを知り、体の調子を整えて、よい眠りを心掛けましょう。

■体内時計

体には、1日周期でリズムを刻む体内時計が備わっており、意識しなくても日中は体と心が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わります。体内時計は、起床直後の太陽の光を手がかりにリセットしていますが、このリセットが遅れると、睡眠のリズムが乱れてしまいます。前日の就寝が遅くなっても、朝はいつもと同じ時間に起床し、まずはカーテンを開けて日光を採り入れましょう。

体内時計を整えるコツ

- 休日の起床は平日より2時間以上の差をつけない
- 朝食を毎日食べる
- 日中は軽い運動をする
- 就寝2時間前までに食事を済ませる
- 就寝1～2時間前に、ぬるめのお風呂に入る
- 就寝前に、パソコン・スマホなどの画面を見ない



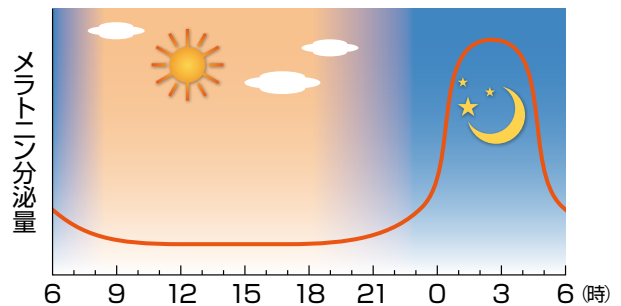
Health and Fitness



●保健センター 89-0610
詳しい情報は [豊川市 保健](#) [検索](#)

■睡眠ホルモン

体内時計と連動し、眠りに導いているのがメラトニンという睡眠ホルモンです。これは、夜間に多く分泌され、脈拍・体温・血圧などを低下させて適切な時間に眠りにつけるようにしています。メラトニンの分泌は光によって調節されています。夜中に強い照明の中にいると分泌が抑えられ、体内時計の働きが乱れてしまうので、気をつけましょう。



注目! 眠りに導くだけではないメラトニンの効果

メラトニンは、抗酸化作用によって細胞の新陳代謝を促したり、病気の予防や老化防止につながったりするなど、さまざまな効果を持つと考えられています。

女性のためのアラフィフ健幸講座

時間 ▶ 14:00～16:00

会場 ▶ 保健センター

対象 ▶ 市内に在住の40歳から59歳までの女性

定員 ▶ 30人

申込 ▶ 4月8日(金)から、電話で、保健センターへ

期 日	テーマ	講 師
5月31日	女性の一生と「今のわたし」	市保健師
6月14日	おいしく!メリハリズム	管理栄養士 竹内義政さん
6月28日	楽しくボディメイキング	健康運動指導士 伊藤聖子さん
7月12日	更年期から「幸年期」へ	市保健師

※全4回。いずれも火曜日

健康体操グループ一覧表への掲載希望グループを募集

市では、市内で自主的に活動している体操グループ(営利目的の団体を除く)を、一覧表で紹介しています。この一覧表に掲載を希望するグループは、4月28日(木)までに、申込書を直接、保健センターへ提出してください。

男性のための健康体操教室

日時 ▶ 5月18日～6月22日の毎週水曜日(全6回)
13:30～15:00

会場 ▶ 総合体育館

内容 ▶ 初心者向けの筋力アップ体操、ストレッチ、有酸素運動

対象 ▶ 市内に在住の男性

定員 ▶ 30人

申込 ▶ 4月8日(金)から、電話で、保健センターへ

すくすく広場

会場 ▶ 保健センター ☎89-0610

教室・相談など	受付日時	対象	備考
パパママ教室(おふる講座)	5月 2日(月) 13:15~13:30	妊娠中の方と家族	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
パパママ教室(本物の赤ちゃん抱っこ講座)	5月14日(土) 9:30~ 9:45	妊娠中の方と家族	
パパママ教室(安産準備講座)	5月20日(金) 9:30~ 9:45	妊娠中の方と家族	
子育て安心教室(こころ編)	5月25日(水) 9:45~10:00	妊娠中・産後6か月未満の方と家族	
妊産婦歯科健診	5月23日(月) 13:15~13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	
女性のための歯っぴー教室	5月27日(金) 13:15~13:30	妊娠希望者・妊娠中・産後1年未満の方と家族	
親子教室 はじめの一步	5月14日(土) 9:45~10:00	平成28年 2月・3月生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオルを持って会場へ
モグモグ教室	5月12日(水) 9:45~10:00	平成27年12月 1日~15日生まれの子ども	当日、母子手帳、バスタオル、スプーン、筆記用具を持って会場へ
	5月26日(水) 9:45~10:00	平成27年12月16日~31日生まれの子ども	
親子ピタ・コチョコ教室	5月11日(水) 9:45~10:00	平成27年 8月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
もうすぐ3歳!知っ得教室	5月18日(水) 9:45~10:00	平成25年 6月生まれの子ども	当日、母子手帳、筆記用具を持って会場へ
子ども栄養相談	5月13日(金) 13:30~14:30~	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)
子ども発達相談	5月17日(水) 9:30~10:30~	就学前の子ども	電話で、保健センターへ(要予約)

教室・相談	受付日時	会場	対象	備考
ママのための健康体操教室	5月11日(水) 9:45~10:00	御津福祉保健センター	平成27年10月生まれの子どもと母	希望する日程を選んで、母子手帳、タオル、飲み物を持って会場へ
	5月12日(水) 9:45~10:00	いかまい館		
育児相談	5月10日(火) 9:30~10:30	小坂井生涯学習会館	乳幼児と保護者	当日、母子手帳を持って会場へ
	5月18日(水) 9:30~10:30	音羽福祉保健センター		
	5月23日(月) 9:30~10:30	保健センター		
	5月25日(水) 9:30~10:30	御津福祉保健センター		

● 乳幼児健診〈受付時間〉13:00~13:30 / 会場 ▶ 保健センター

健診	期日	対象の子ども	備考
4か月児健診	5月11日(水)	平成27年12月21日~12月31日生まれ	当日、バスタオルを持って会場へ。ブックスタート(読み聞かせ)もあります
	5月19日(水)	平成28年 1月 1日~ 1月10日生まれ	
	5月31日(火)	平成28年 1月11日~ 1月20日生まれ	
1歳6か月児健診	5月12日(水)	平成26年10月24日~10月31日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布もあります
	5月17日(火)	平成26年11月 1日~11月10日生まれ	
	5月25日(水)	平成26年11月11日~11月20日生まれ	
2歳児歯科健診	5月 6日(金)	平成26年 4月21日~ 4月30日生まれ	当日、歯ブラシを持って会場へ。フッ化物塗布希望の場合は640円が必要です
	5月27日(金)	平成26年 5月 1日~ 5月10日生まれ	
3歳児健診	5月20日(金)	平成25年 1月21日~ 1月31日生まれ	当日、目と耳の検査票(自宅で実施したもの)、採尿容器(容器は事前に郵送。当日朝に採尿)を持って、会場へ
	5月24日(火)	平成25年 2月 1日~ 2月10日生まれ	

※共通の持ち物として、母子手帳、赤ちゃんノートの健康診査票、筆記用具

けんこう広場

会場 ▶ 保健センター

教室・相談など	日時	対象	備考
健康相談	5月 9日(月) 9:00~12:00	健康・禁煙に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
こころの健康相談	5月11日(水) 9:30~11:40	こころの相談をしたい方	電話で、こころの電話相談専用電話(95-0783)へ(要予約)。電話相談も可
	5月23日(月) 13:30~15:40		
オリジナル健康体操講習会	5月17日(火) 13:30~15:00	市内に在住の方	当日、室内靴、タオル、飲み物を持って会場へ
食べ方と栄養相談	5月23日(月) 9:30~11:30	食生活の相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)