

日光市健康づくり推進員 連絡協議会 を紹介します



日光市健康づくり推進員連絡協議会は、旧日光市食生活改善推進員団体連絡協議会が、地域の健康づくり全般を推進する活動へと発展し、平成25年度に現在の名称になりました。

現在は今市、落合、大沢、豊岡、塩野室、日光、小来川、足尾、藤原・栗山の9つの支部を合わせて、150名の健康づくり推進員がいます。

推進員になるためには、市の健康づくり大学校を受講することが必要です。

健康についていろいろな知識を学び、生活習慣病予防の食生活や運動普及など、



地域の健康づくりの推進活動を行っています。

平成25年度は、市の成人健診結果説明会の会場にて、減塩みそ汁の試食提供やがん予防の普及などに取り組んでいます。



各支部の主な活動

- ◆おやこの食育教室
保育園で、園児や保護者と共に「おやつ作り」や「エプロンシアター」を通して、食の大切さを伝えました。
- ◆よい食生活をすすめるためのグループ講習会
牛乳・乳製品を利用し、家庭で上手にカルシウムを



- ◆男性のための料理教室
参加者は60歳以上の男性で、普段料理をしない方が多かったのですが、熱心に調理実習に取り組んでいました。
- ◆まず1gの減塩推進事業
減塩でも美味しいメニューの調理実習を通して、脳卒中や心臓病を予防するための工夫を伝えました。
- ◆「適正体重」普及事業
体格指数の計算や食品の

エネルギーについて学びました。また、簡単な体操を通してメタボ予防の大切さを伝えました。

◆低栄養予防・介護食講座
事業
フランスの良い食事・低栄養予防の大切さについて伝えました。

社会福祉協議会と 民生委員・児童委員への協力事業

- ◎ミニデイサービスで昼食作り
- ◎一人暮らし高齢者交流会
- ◎独居高齢者へのお弁当配布
- ◎敬老会のお弁当作り

イベント

- ◎そばまつり「そばすいこん」作り&試食提供
- ◎小来川文化祭・史跡ウォーキング

くわしくは
健康課 保健指導班
☎(21)2756

あなたは気持ちよく眠れていますか？

不眠は心のSOS

くわしくは

健康課 ☎(21)2756

睡眠は、体と心の健康を保つ上でとても重要なものです。不眠が続くと、気分が沈んだり、気力や集中力が低下したり、身体が疲れやすくなったりするなど、生活の質を下げることにつながります。毎日を生きていきと過ごすためにも、睡眠習慣を見直してみませんか。

まずは、ちゃんと眠れているか チェックしてみましょう

- 寝つくのに時間がかかる
 - 熟睡感がない
 - 夜中や早朝に目が覚める
 - 日中に強い眠気がある
 - 朝起きたときに頭痛がする
 - 寝つきを良くするために飲酒する
- ※1つでも当てはまった場合は、睡眠習慣の見直しを心掛けましょう。

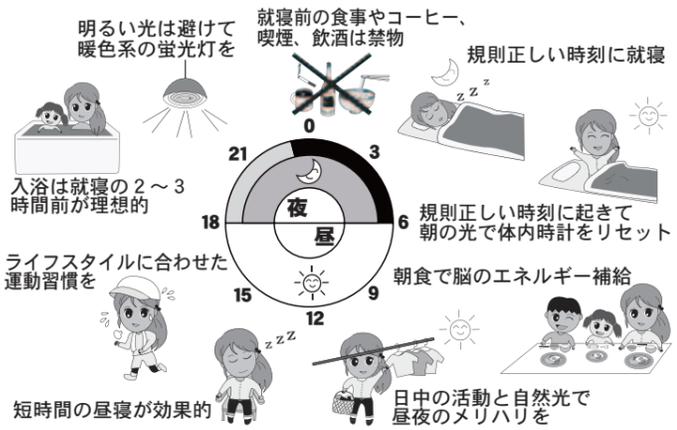
く、ホルモンの分泌や生理的な活動を調整し、心身の安定にもつながります。毎日決まった時刻に起床・就寝・食事を取ることが理想的です。夕食は、できるだけ就寝2〜3時間前までに済ませましょう。

②就寝前には強い光を避けましょう
眠る前に、テレビやパソコン、携帯電話などの強い光を見ると、メラトニン(眠気を誘うホルモン)が十分に分泌されず、体内時計のリズムが崩れ、寝つきが悪くなります。

③就寝前の環境調整をしましょう
寝床に入る1時間前には、部屋の明かりを少し落とし、不快な音を避け、ゆっくり過ごすことを意識しましょう。入浴は眠る2〜3時間前が理想的です。

- ④就寝前のカフェイン摂取や飲酒、喫煙は控えましょう
カフェインの覚醒作用は4〜5時間持続します。夜、カフェインを取ると寝つきを悪くし、睡眠も浅く

①規則正しい生活習慣を
体の中には体内時計があります。睡眠のタイミングを決めるだけでな



ります。就寝の4時間前以降は、摂取を控えましょう。また、タバコに含まれるニコチンは、交感神経系の働きを活発にし、睡眠を阻害します。体と心の健康のため、タバコは控えましょう。適度の飲酒は、神経の緊張緩和作用がありますが、眠りを浅くするため、寝酒は控えましょう。

市は、携帯電話やパソコンで気軽にストレス度などがチェックできる「こころの体温計」(<http://fishbowindex.jp/nikk>)を導入しました。健康状態や人間関係などの簡単な質問に答えると、水槽を泳ぐ金魚の様子でストレスなどの状況がわかります。利用料は無料です。ぜひ活用してください。

※携帯電話・スマートフォンは、下のQRコードからも利用することができます。

※通信料は自己負担です。

※個人情報は一切取得しません。

※医学的な診断ではありません。

◆また、結果に関わらず、心配なことが続く場合は、早めに専門家にご相談ください。

◆こころのダイヤル
☎028(673)8341

◆栃木いのちの電話
☎028(643)7830

◆県精神保健福祉センター
☎028(673)8785

◆県今市健康福祉センター
☎(21)1066