

ほけんセンターだより

ご存じですか？「健康ちちぶ21」

いつまでも元気に自分らしい毎日を過ごせることは、誰もが望むことではないでしょうか？
そのためには、単に寿命を延ばすというだけでなく、生き生きとした生活を送る『健康長寿』であることが大切です。

秩父市では、国の「健康日本21」および県の「健康埼玉21」を受けて秩父市健康づくり計画・健康ちちぶ21の第2次計画（2014～2023年）を策定しました。『健康長寿・秩父』の実現に向けて、5つの柱を基本方針とし施策指針を定め、具体的な取り組みを推進しています。

来月以降、秩父市の状況と合わせて健康づくりに向けたワンポイントアドバイスを掲載しますので、健康長寿の参考にしてください。

新型コロナウイルスワクチン3回目接種の前倒しのお知らせ

現在、コールセンター・LINEとも2回目接種から6カ月経過した日以降の接種日の予約ができます。接種の前倒しが可能となったため、同封の対応表より早く予約・接種を行いますのでご注意ください。

Information

詳細はこちら



健康
カレンダー



秩父市
HP



ママ、パパ応援

子育て支援アプリ
ちちぶっこ



予防接種

高齢者肺炎球菌（23価）予防接種

予防接種にかかる費用の一部を助成します。対象者や受け方などは、秩父市健康カレンダーをご覧ください。

なお、過去に接種したことがある場合は、対象になりません。また、65歳の方（昭和32年4月2日～昭和33年4月1日生まれ）には、接種に必要な書類を郵送します。

日本脳炎第2期予防接種

小学3・4年生（平成24年4月2日～平成26年4月1日生まれ）に学校経由、または郵送で書類を配布します。13歳の誕生日の前日まで（標準的な接種期間：9～10歳）公費で受けられます。

献血



【献血ご協力をお願い】

いのちをつなぐ、愛の献血にご協力ください。埼玉県内では、輸血用の血液が大変不足しています。追加実施については、市HPなどをご確認ください。

子育て世代包括支援センター

子どもの生活習慣は 生涯の健康のもと！

子どもの生活習慣は生涯の生活習慣の基盤です。子どもの頃から規則正しい生活習慣を身に付けましょう。

睡眠

体内時計は朝の光を浴びることでリセットされます。午後9時ごろに寝られるのが理想ですが、夜更かした翌朝でも早起きを心掛けましょう。就寝前はTVやスマホは控えましょう。

食事・運動

朝食を食べないと、エネルギー不足で日中体を使って遊べません。体を動かさないと疲れることもないので、夜眠ることもできません。朝食を食べ、日中はたくさん遊びましょう。

健康クイズ

ヒント：市報3月号

睡眠時無呼吸症候群に関するもので、正しいものに○、誤っているものに×をつけてください。

- ①睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に無呼吸を繰り返すことで、さまざまな合併症を引き起こす病気である。
- ②肥満とは関係ない。
- ③症状にいびきや日中の眠気がある。
- ④放置しておく、高血圧、脳卒中、心筋梗塞等を引き起こす危険性が約3～4倍高くなる。

【回答欄】

①	②	③	④

※秩父市版健康マイレージのポイント付与対象外です。