

# ほけんセンターだより

## 上手に「休養」取れていますか？

「健康ちちぶ21」では『健康長寿 秩父』の実現に向けて施策指標を定め具体的な取り組みを推進しています。今回は、「休養編」です。

施策指標	現状（平成30年度）	令和5年度の目標
睡眠による休養を十分とれていない人の割合の減少	36.9%	15.0%

休養が損なわれる状態が続くと、心身の疲労が蓄積し、仕事能率の低下、生活の質（QOL）の低下および外傷・疾病発生の原因になる場合があります。心身の疲労回復のために、質の良い睡眠を心がけましょう。

### <健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～より抜粋>

1. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
2. 勤労世代は良い睡眠で疲労回復・能率アップを
3. 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠
4. 眠くなってから寢床に入り、起きる時間は遅らせない
5. 眠れない、その苦しみを抱えずに、専門家に相談を



## 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

麻疹風しん第2期予防接種を受けましょう。

対象：平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれのお子さん

接種期間：令和5年3月31日まで

麻疹風しんを予防するためには予防接種が最も有効です。

麻疹は感染力が高く、空気感染もするので、手洗い・マスクのみでは予防できません。十分な免疫をつけるためには、1歳のときに1回接種した後、小学校入学前の1年間に、もう1回接種することが大切です。予診票をお持ちでない方は、母子健康手帳を持って、保健センターまでお越しください。

## 献血とき



①8月15日(月) 10:00～11:45 ①ヤオコー前広場  
13:00～16:00 (株式会社ユニクスUNICUS秩父)

※変更もありますので事前に確認をお願いします。

## 子育て世代包括支援センター

### 低出生体重児について

低出生体重児とは、2500g未満で生まれた児のことを言います。

低出生体重児はさまざまな疾患のリスクが高くなると言われています。そのため「健康ちちぶ21」では低出生体重児の減少を目標に挙げています。

令和3年度の出生では、約1割が低出生体重児でした。

低出生体重児の予防の一つとして、母親の体重・栄養管理が挙げられます。妊娠中だけと捉えがちですが、妊娠前から管理していくことが重要とされています。低出生体重児のリスクを減らすためにも、妊娠前から適正体重を維持し、バランスの良い食事を取り栄養管理に気を付けましょう！

## ところ（主催団体）

※秩父市版健康マイレージのポイント付与対象外です。

## 健康クイズ

ヒント：市報6月号

熱中症に関するもので、正しいものに○、誤っているものに×を付けてください。

- ①のどが渇いた時だけ水分補給をすれば、熱中症が予防できる。
- ②暑さを避けるためには、日傘や帽子は効果がない。
- ③エアコンや扇風機など上手に利用することがポイントである。
- ④体調の悪い日は無理をせず、休養を取ることが大切である。

### 【回答欄】

①	②	③	④

～6月号クイズ回答～

①× ②× ③○ ④○