

健康だより

# 上手な“休養” 取れていますか？

十分な睡眠を取ったはずなのに、何だか疲れが残っている…、やる気が出ない…。このような状態が続くと、心身ともに悪影響をもたらすことがあります。上手な“休養”を取り入れ、健康づくりに努めましょう。



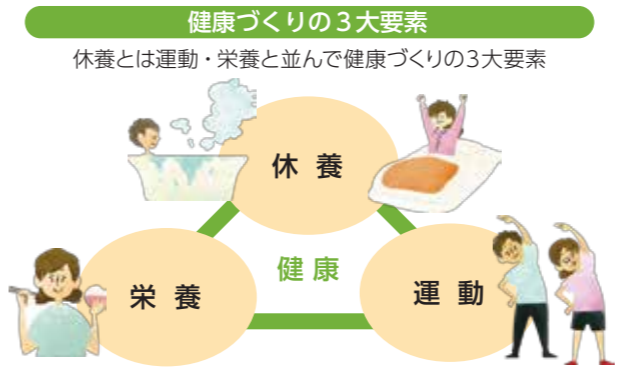
問い合わせ先 健康推進課健康推進係  
☎ 0968(25)7219

「休養」とは

仕事や活動によって生じた心や体の疲労を回復し、元の活力ある状態に戻す「休む」とこと、明日に向かって鋭気を養い、身体的・精神的・社会的な健康能力を高めるといふ「養う」ことの2つがあります。

休養が不足すると…

身体的・精神的な疲労がたまり、仕事の効率や生活の質（QOL）が低下します。また、ケガや病気の原因になるだけでなく、免疫や自律神経の機能低下が起こりやすくなります。



上手な「休養」を取るには



厚生労働省が示している「健康づくりのための休養指針」を生活の中に取り入れ、上手に休養を取りましょう。

## 1 生活にリズムを

自分のストレスに早めに気づこう

生活の乱れは疲労やストレスの元です。早寝早起きを心掛け、毎日決まった時間に就寝・起床しましょう。

睡眠は気持ちよい目覚めがバロメーター

適正な睡眠時間は人それぞれです。睡眠時間にこだわり過ぎないようにしましょう。

入浴で心身ともにリフレッシュ  
血行を良くすると、体にたまった疲労物質が排出されやすくなります。ぬるめのお湯にゆっくり入り、入浴後は水分

## 2 ゆとりの時間で みりある休養を

1日30分、自分の時間をつくりましょう。

休日は趣味や余暇活動でゆったり休養しましょう。

心の切り替えを行い、ストレスを解消しましょう。

## 3 生活の中にオアシスを

健康で活力ある生活は、自分の周りの環境づくりから始まります。

身近な中にも憩いを大切に  
心地よくリラックスできる工夫や公園など身近な場所を憩いの場所にしてみましょう。

食事空間にもバラエティを  
食卓に花を添えることや、屋外などで変化のある食事を楽しみましょう。

自然との触れ合いで健康の息吹を感じよう  
普段の景色や環境を離れ、自然との触れ合いを持ちましょう。

を補給しましょう。

休養と仕事のバランスで効率アップと過労防止  
仕事に見合った休養を取りましょう。



## 4 出会いと絆で豊かな人生を

出会いや絆は自己の社会的活力の再発見や養うきっかけになります。

楽しく無理のない社会参加を  
ボランティア活動などで普段とは違うコミュニケーションを取ってみましょう。

自ら社会活動や日常の人との交流を  
▼地域や学校生活を通し、家族内の絆を深めよう

参考：厚生労働省「健康づくりのための休養指針」

8月・9月の複合健診を受診できなかった人は、ぜひこの機会に受診してください。

とき 10月13日(木)～15日(土)  
受付 午前7時～10時30分  
※申し込み済みの人は指定された時間にお越しください。申し込みがまだの人はお問い合わせください。

ところ 菊池養生園(菊池広域保健センター) 菊池市泗水町吉富2193・1

内容 生活習慣病健診、特定健診(国民健康保険加入者)、後期高齢者健診及び各種がん検診、結核検診

持ってくるもの ▼「平成28年度菊池市複合健診の実施について(通知)」に書かれている「当日持ってくるもの」をご用意ください。▼特定健診を受診する人は、国民健康保険証と受診券をお持ちください。▼子宮頸がん、乳がん(マンモグラフィ)、大腸がん検診無料クーポンをお持ちの人は、クーポン

8月・9月の複合健診を受診できなかった人は、ぜひこの機会に受診してください。

とき 10月15日(土)  
受付 午前8時30分～11時  
対象 1歳～就学前まで  
持ってくるもの オムツ・飲み物など

ところ 菊池養生園(菊池広域保健センター)  
☎ 0968(38)2820

献血にご協力ください

とき 10月5日(水)  
午前9時30分～11時  
午後0時15分～4時

ところ 市役所本庁東側駐車場(移設倉庫前)

内容 400ml献血  
薬を飲んでいない人でも献血できる場合があります。会場で医師が判断しますのでご相談ください。

# 歯ツピーキッズ

## 3歳児健診時「むし歯なし」の子

8月5日・19日の歯科検診の結果で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。(敬称略)

宮川結羽 (菊) 甲森北	工藤笑菜 (酒) 富の原(一)
城優衣 (菊) 花房台	本田桃理 (酒) 富の原(東)
葛原仲織 (菊) 袈裟尾	梶巧真 (酒) 福本(一)
陶山敬太 (菊) 篠倉	川上真輝 (酒) 永
小川穂子 (菊) 片色	
中林大雅 (菊) 植古閑	
田中康介 (菊) 東正観寺	
小池莉咲 (菊) 栄町	
緒方春飛 (菊) 高野瀬	
木村宥陽 (菊) 東正観寺	
本田樹斗 (菊) 妻越	
松岡星乃華 (菊) 片川瀬	
芹川弥春 (菊) 片川瀬	
中里美貴 (菊) 新明団地	
和後恋空里 (菊) 五海	
怒留湯陽仁 (菊) 蟹穴	
藤丸ゆりな (酒) 久米(二)	

むし歯を予防するためには

- 1 むし歯菌を減らすための毎日の仕上げみがき
- 2 甘いものを減らしたおやつ工夫
- 3 歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布

家族ぐるみでむし歯予防に取り組み、健康な歯を保ちましょう。今回むし歯があった子どもは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。