

- ▶快適な睡眠、生活習慣病予防検診、インフルエンザ予防接種、高齢者用肺炎球菌ワクチンについては健康係へ
- ▶発達障がい、ぬくもり助成については福祉係へ

ぐっすり眠れていますか？ 快眠で心と身体を守りましょう



睡眠は心身の休養という役割だけでなく、生きていくのに欠かせない心身のメンテナンス作業が行われる大切な時間です。体内では成長ホルモンが分泌されて免疫機能を高めたり、大脳では記憶の整理などが行われたりしています。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクを高めます。記憶力の低下やうつ病などの心の病を招くストレス物質を増やします。

睡眠は量と質が大切

起きている時間が長ければ、次の睡眠で深い眠りの量が増え、睡眠不足は質で補われます。寝だめをすると、質の悪い眠りがダラダラと続き、かえって疲れてしまいます。睡眠時間は人それぞれです。必要な睡眠時間には個人差があります。日中の眠気で日常生活に支障が出なければ十分な睡眠を取っているといえます。

ストレス解消には睡眠

睡眠中に分泌されるホルモンには、細胞・組織の傷を癒やしたり、ストレスを和らげたり、体内でエネルギーを作ったりする働きがあります。そのため、一晩ぐっすり眠れば疲れが取れ、心と身体に元気が戻ります。

快適な睡眠を得る生活習慣のポイント

- ① 定期的な運動習慣
 - ② 朝食はしっかりと、夕食は腹八分
 - ③ 睡眠時間にこだわらない
 - ④ 夕食後のコーヒーや寝酒を避ける
 - ⑤ 毎日、朝日を浴びて体内時計を整える
 - ⑥ 昼寝は短く(15時前に30分以内)
- 睡眠時間が不規則

快適に眠れていますか？ 睡眠チェック

- 昼間眠くて仕方がない
- 床に入ってもなかなか寝付けない
- 夜中に何度も目が覚め、眠れなくなる
- 朝早く目が覚めてしまう
- 眠りが浅く、疲れが取れない
- 疲れがなかなか取れず、だるい
- 仕事のミスが増えている
- 週末に寝だめをしている
- ささいなことでもイライラする
- 寝酒を飲む習慣がある
- チェックした項目が多いほど要注意です。今すぐ生活習慣・睡眠環境を改善して、毎日快眠できるように心がけましょう。

「眠れない」 その苦しみを抱えないで

生活習慣や寝室環境を見直しても眠れず、日中の生活に悪影響がある場合は、早めに健康福祉課または専門家に相談しましょう。
なお、日本睡眠学会のホームページで、睡眠医療の認定医や認定医療機関が分かります。

ご存知ですか？「発達障がい」

あなたの身近に、接し方が難しいと感じたり、気になる様子的人はいませんか？ 発達障がいには次のような特徴があります。

- 人との関わりの中で 非常にマイペース、他人の思いを推測するのが苦手。
- 会話の中で 冗談が通じない、言われたことを理解するのに時間がかかり、また十分に理解できない。
- 考え方の特徴 決められたことや、繰り返しの行為はできるが、「自由に」「臨機応変に」「柔軟に」対応するのは苦手。

原因は脳の機能障がいによるものです。本人の努力

だけで問題を克服させようとするのは、目の悪い人に眼鏡なしで見ろというのと同様に辛いことであり、発達障がいを持つ人が安心して生活していくためには、周囲の理解が必要です。

町は、皆さんに広く発達障がいについて理解していただくため講演会を開催します。

- 日時 1月24日(土) 14時～15時30分
- 場所 保健センター
- 演題 「発達障がいについて知ってください」
《講師》県発達障害者支援センター「ウィズ」主任相談支援員 樽林 みず穂さん
- 参加申し込み 今月、全世帯配布するチラシの申込用紙または電話で健康福祉課にお申し込みください。

葛巻中学生徒会とPTA シルバーカーなどを町に寄贈



葛巻中学校(菊池敏宏校長、生徒77人)の生徒会とPTAは12月18日、生徒会長ら5人が町長室を訪れ、シルバーカー3台とデジタル体重計2台を町に寄贈しました。

これらの物品は、同校がボランティア文化の一環として毎年8月に行っている瓶やアルミ缶などの資源回収の益金で購入されたものです。

生徒会長の山形一晃さん(3年)は「地域の方々の協力により、今年も多くの資源を回収することができました。町の福祉事業に役立てていただきたい」とあいさつ。鈴木重男町長は「思いやりのある素晴らしい活動を今後も継続してほしい。寄贈いただいた物品は、公共施設で大切に使用させていただきます」とお礼を述べました。

平成27年度生活習慣病予防検診 申し込み受付を開始します

4月から実施する生活習慣病予防検診の申し込み受付を開始します。

検診は自分の健康を知る良い機会です。自分のために、家族のために、年1回の検診を受けましょう。特に「ここ数年検診を受けてない」という方は、自分の健康を見直すために、ぜひ受診しましょう。

■ 申込書の配布時期

1月上旬、地区の保健委員が各世帯に配布します。

■ 申込書提出期限

1月19日(月)まで

■ 申込書提出先

地区の保健委員、または健康福祉課に提出してください。



昨年(2015年)の検診の様子→

接種費用の助成は3月31日まで 高齢者用肺炎球菌ワクチン

町は、国が定めた接種対象者に対し、高齢者用肺炎球菌ワクチン接種費用の一部助成を行っています。

接種対象者のうち、接種を希望する人は、医師とご相談の上、3月31日までに接種してください。この期限を過ぎると、接種費用の助成が受けられなくなりますのでご注意ください。

詳しくは、広報くずまき10月号または9月24日付けの全世帯配布チラシをご覧ください。

ぬくもり助成の受付は2/27(金)まで 申請手続きはお早めに

町は、高齢者や障がい者世帯などの生活支援のため、くずまき商品券を支給する「ぬくもり助成事業」を行っています。申請手続きがお済みでない方は、早めに申請を行ってください。

■ 支給対象者 町内に住所があり、平成26年度の住民税が世帯全員非課税で、次のいずれかに該当する世帯
① 高齢者世帯・・・満65歳以上の人だけの世帯
② 障がい者世帯・・・身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者福祉手帳を持っている人がいる世帯。障害年金を受給している人がいる世帯
③ ひとり親などの世帯・・・18歳未満の子を養育している母子、父子、65歳以上の祖父母がいる世帯

■ 支給額 1世帯 8,000円(くずまき商品券)

■ 申請期間 2月27日(金)まで

■ 申請場所 保健センター

※ 印鑑、身分証明書(保険証や免許証など)、障がい者世帯の場合は手帳を持参してください。

インフルエンザを予防しましょう 接種費用の一部を助成しています

町は、妊婦と1歳未満の子どもを持つ父母に対し、インフルエンザ予防接種費用の一部助成を1月31日まで行っています。町内の医療機関での接種を希望する方には「助成券」を交付しますので、健康福祉課までご連絡ください。

なお、町外の医療機関での接種を希望する方には「補助金申請書」を送付しますので、健康福祉課までご連絡ください。