

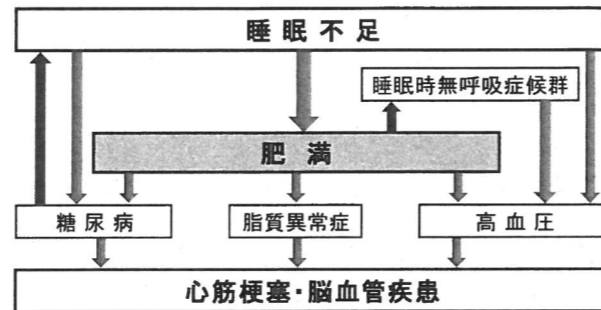
三春町は肥満に要注意の人が多い!

三春町の特定健診(40~74歳、令和元年度)受診者のうち**32%**が肥満と判定されており、全国の27%に比べても**多い傾向**です。肥満があると**糖尿病は5.8倍、脳梗塞は2倍、膝関節疾患は4倍**など、様々な病気の危険性が高くなります。肥満を招く要因には飲み過ぎ食べ過ぎや運動不足などがありますが、睡眠不足も影響します。



肥満と睡眠不足の関係

睡眠不足は食欲を抑えたり、代謝を助けるホルモンや神経の働きが乱れ、肥満を招きやすくなります。不眠症の人は**1.5~2倍も糖尿病**になりやすく、高血圧や脂質異常症の危険も高まります。また、うつ病では8割以上の方が不眠症状があるとされ、睡眠は心の健康にも重要です。



睡眠トラブルチェック

◆以下の症状が続くときは専門家に相談しましょう

1	なかなか寝つけない(30分以上)
2	睡眠の途中で何度も目が覚める
3	朝早くに目が覚め寝つけない
4	日中眠気が強い
5	日中に気力がわかない
6	睡眠中の激しいいびき・呼吸停止
7	睡眠中の脚のぴくつき、就寝時の脚のむずむず感

なぜ寝酒

寝酒を飲まないと眠れないと思う方もいますが、寝つきがよくても眠りが浅くなり、結果的に睡眠不足になりがちです。



睡眠のポイント

熟年以降の人たち	働き盛りの人たち	若い人たち
<input type="checkbox"/> 昼寝は20分以内に <input type="checkbox"/> 朝晩メリハリ、昼間に適度な運動を	<input type="checkbox"/> 寝不足は仕事の効率低下、ミスのもと、できるだけ睡眠時間を確保する <input type="checkbox"/> 休日に寝だめしない	<input type="checkbox"/> 寝る1時間前はスマホやゲームを手にしな <input type="checkbox"/> 寝不足は記憶の定着を妨げます



お酒と上手に付き合おう ~百薬の長も飲みすぎは注意~

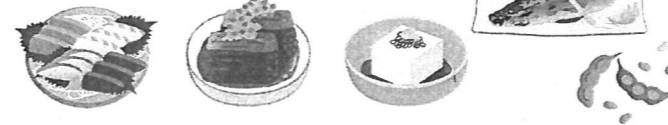


◆休肝日をつくりましょう

お酒は適量であれば食欲増進、ストレスの解消など良い効果もありますが、飲み過ぎると肥満や生活習慣病にもつながります。

また、毎日飲むことは肝臓に負担をかけてしまいます。週2日はお酒を飲まない日を設けて肝臓を休ませましょう。

◆オススメのおつまみ



低脂質、高たんぱく質のおつまみを食べながら、ゆっくり飲みましょう



〇ふくしま健民カード ~三春町だけのお得情報!~

◆30,000ポイントを獲得すると、2,000円分のプレミアムチケットを差し上げます!

みなさんが行った健康につながる取り組みをポイント化し、基準を達成すると三春町保健センターの窓口で「ふくしま健民カード」が発行されます。

まずは3,000ポイントのノーマルカードを目指して健康づくりに取り組みましょう。台紙は、三春町保健センターや各地区の公民館に設置してあります。

また、獲得ポイントの総計が30,000ポイントに達成した三春町の方限定に、町内の協力店で利用できる2,000円分のプレミアムチケットを差し上げます。ふくしま健民アプリで取り組んでいる方も対象になりますので、楽しみながら健康づくりを続けましょう!



◆「みはる健康づくり通信」を読んで200ポイントゲットしよう!

「みはる健康づくり通信」を読み、ふくしま健民アプリで右下のQRコードを読み取ってください。ミッションのページから読み取ることができます。

※こちらは三春町を登録している方限定のミッションです。

まだアプリをお持ちでない方は、各ストアから「ふくしま健民アプリ」を無料でダウンロードして200ポイントをゲットしましょう!



ふくしま健民アプリで楽しく健康づくり!

ご当地キャラクターと一緒に健康づくりを行えるアプリケーション。毎日の歩数や自分の健康に関する取り組みを記録してポイント換算できます!「ふくしま健民カード」を手に入れて特典をゲットしよう!

- 主な機能
- ① 歩数管理
 - ② 日めくりセルフ健康チェック
 - ③ 健康づくり情報の提供
 - ④ ふくしま健民カード表示
 - ⑤ バーチャルウォーキング機能
 - ⑥ 動画エクササイズ
 - ⑦ スタンプラリー機能
 - NEW
 - ⑧ 目標設定機能
 - ⑨ 健康づくり記録機能
 - ⑩ 応援キャラクター機能
 - ⑪ アプリ起動時ガチャ機能



ダウンロードサイトおよび動作環境

各ストア内で「ふくしま健民アプリ」で検索、または二次元コードから!

iPhone端末の場合

Android端末の場合



OSバージョン
iOS 9.0 以上



OSバージョン
Android 5.0 以上



©2020 Apple Inc. All rights reserved. Apple, Apple logo, iPhone は米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は Apple Inc. のサービスマークです。
Android, Google Play, Google Play logo は Google Inc. の商標です。

担当: 三春町保健福祉課 地域ケア推進グループ
三春町字南町 26-1 (三春町保健センター内)

電話 0247-62-5110
FAX 62-0202



寒い冬こそ運動しましょう♪

寒くなってくると外に出るのがおっくうになり、運動不足になりがちです。ですが、冬は夏に比べて、運動によるダイエット効果が高い季節なんです！

どうして寒い時期の運動は効果的なの？

私たち人間は恒温動物のため、外気温に関係なく、常に36℃前後の体温を維持しようとする働きを備えています。なにもせずじっとしていても、呼吸をしたり、心臓を動かしたり、体温を維持したりするため、体の中では生命維持に必要な最小限のエネルギーが常に消費されていて、これを「基礎代謝」と言います。

冬は外気温が低いので、身体は生きるために熱を発生し体温を上げ、内臓を冷えから守ろうとします。よって、夏よりも多くのエネルギーを必要とするため、冬は基礎代謝量が上がるのです。

運動のポイントは？

「運動するって大変そう…」「時間がないから運動なんてできない！」と思っている方もいらっしゃるかもしれませんが、そんなことはありません！ちょっとしたポイントを意識するだけでも、運動を取り入れた生活を送れますよ♪

ポイント1 今より1,000歩多く歩いてみましょう！

10分歩くと歩数は1,000歩になると言われています。エレベーターではなく階段を使ったり、車で買い物に出かけた時にできるだけ遠くに駐車するなど、工夫してみてください。

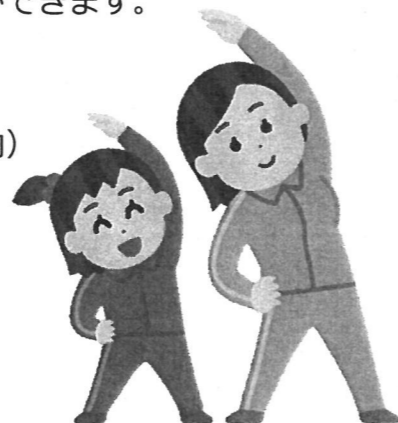
ポイント2 短時間でもOK！

20分まとめて運動しても、20分を10分ずつに分けて運動しても効果は同じです。まとめて運動ができないからとあきらめず、こまめに運動してみてください。

ポイント3 ながら運動も効果的！

歯磨きをしている時にスクワット、電車の中がかかと上げや上体ひねり、テレビをみながらチェアアウオーキングなど、ながら運動を取り入れてみましょう。習慣にできれば、さらに運動機会を増やすことができます。

担当：三春町教育委員会生涯学習課
社会体育グループ（三春交流館「まほら」内）
電話 0247-62-3837 FAX62-4727



新型コロナウイルス感染症対策に御協力をお願いします。

感染リスクが高まる「5つの場面」

政府の新型コロナウイルス感染症対策分科会では、以下のような感染リスクを高めやすい具体的な場面が示されています。
(令和2年10月23日(金)新型コロナウイルス感染症対策分科会)

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事と比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をする中で、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



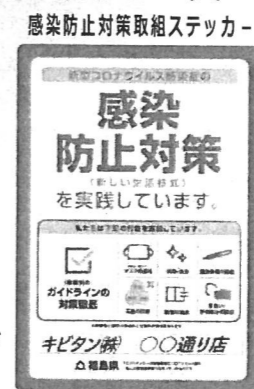
場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫

- ① 少人数・短時間で、
- ② なるべく普段一緒にいる人と、
- ③ 深酒・はしご酒などはひかえ、適度な酒量で。
- ④ 箸やコップは使い回わず、一人ひとりで。
- ⑤ 座の配置は斜め向かいに。
- ⑥ 体調が悪い人は参加しない。
- ⑦ マスクできない飲食中は会話を控える。
- ⑧ ステッカーを掲示するなど感染対策がしっかりしている店舗を利用する。



家庭内の場面では

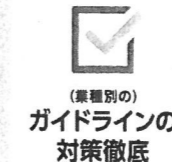
- ① 必要に応じてマスク着用
- ② こまめに手指消毒
- ③ 定期的に換気する
- ④ 症状があったら外出せず、かかりつけ医や受診・相談センターへ連絡



受診・相談センター
0120-567-747

<事業者の皆さまへ>

- ① 各業界団体のガイドラインの徹底を！
- ② 「新型コロナウイルス 感染防止対策取組ステッカー」や「新しい生活様式実践ポスター」、「接触確認アプリ」を積極的に活用しましょう。



新型コロナウイルス接触確認アプリ
COCOA Google Play App Store
(Android版) (iPhone版)

