

# 知って得する 健康コラム



第3期 健康むらた21計画

知っ  
かん

守ろう！子どもの健康  
見直そう！生活習慣  
延ばそう！健康寿命

## 休養・こころの健康

### 現状と課題

休養は、こころとからだの疲労回復のために欠かせないものです。しかし、さまざまな理由で多くの方がストレスを感じており、村田町の「睡眠による休養がとれている」と答えた人の割合は6割ほどでした。特に20～50歳代の方は5割前後と休養がとれていない状況でした。【R4年度住民アンケートより】

### 目標

- 1、睡眠時間が6～9時間の人が増える
- 2、睡眠で休養がとれている人が増える
- 3、ストレスを解消できる人が増える
- 4、自殺死亡率が減る

### 「積極的休養」のススメ

適度にからだを動かすことで疲労回復を早める「積極的休養」をご存じですか。横になっている時よりも回復が早まり、自律神経も整えられる「積極的休養」。ぜひ、生活に取り入れてみてください。



### 「積極的休養」にチャレンジ

「疲れているから」とごろごろと過ごしていたら、さらに疲れが増した経験は誰にでもあるのではないのでしょうか。

そんな時は、からだをほぐす適度な運動（積極的休養）が必要です。

適度な運動により血流がよくなり、疲労回復を高めます。また「幸せホルモン（セロトニン）」が分泌され、こころのバランスを整える効果も得られます。

#### 積極的休養

マッサージ  
ストレッチ  
ゆっくり入浴  
ウォーキング  
ペットと遊ぶ

#### 消極的休養

睡眠（昼寝）  
横になる  
音楽鑑賞  
読書

2つの休養を  
上手に使い分けて  
充実した生活を送りましょう。



## ほけんセンター ニュース

検診や健康情報をお知らせします

### 胃がん未検者検診を行います。

申し込みはしていたけれど、都合が悪くて5月の健診時に受けられなかった方はもちろん希望する方はこれから申し込みできます。

また、40歳未満の方は、6,050円で（全額自己負担）受けることができます。

【問】保健センター ☎ 83-2312

≫ 次回は「歯の健康」についてお知らせします

検診会場ではマスクの着用をお願いします。  
みなさまのご理解、ご協力をお願いします。

日 時：令和6年7月27日（土）

午前7時30分～10時00分

場 所：村田町中央公民館

対 象：40歳以上の方

負担金：1,500円

