



## 女性のための更年期講座 ~こころの健康講座~

心や体の変化に戸惑うことはありませんか？

気持ちが落ち込んだり、イライラしたり、眠れなかったりと症状は様々ですが、

**更年期は頑張りすぎてしまう自分に、そっと寄り添う工夫が必要な時期**です。

**更年期について知り、日々に活かせるセルフケアをお伝えします。**



と き	3/6(金) 14:00~15:30(受付13:45~)		
と ころ	市役所北館2階 第1・第2会議室		
対 象	市内在住・在勤・在学の方	定 員	20名程度(先着順)
		参加費	無料
内 容	(1) 講演「更年期のストレスとの付き合い方」 講師 臨床心理士 鈴木 美砂子 氏 (2) 体操「毎日をもっと楽しく!簡単ストレッチ」 講師 健康づくりリーダー		
申込み	市ホームページ(二次元コード)から、又は問合せ先へ電話申込み		

ID 424062076 問 健康推進課

## 予防接種を受けましょう

以下の定期予防接種はお済みですか?対象の方は母子健康手帳を確認の上、お済みでなければ下記実施期間内に受けてください。接種日に清須市に住民票がある方が対象です。

麻しん・風しん混合(MR)ワクチン2期の予診票は予防接種手帳に、ジフテリア・破傷風二種混合(DT)ワクチンの予診票は学校を通して、それぞれお渡ししています。

予診票がお手元がない場合は再交付しますので、母子健康手帳を持参の上、健康推進課窓口までお越しください。



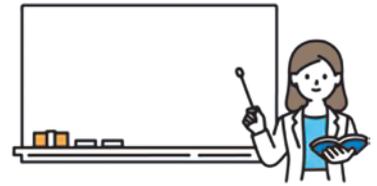
ワクチン名	対象者	実施期限
麻しん・風しん混合(MR)ワクチン第2期	平成31年4月2日~ 令和2年4月1日生の児	3/31(火)まで
ジフテリア・破傷風二種混合(DT)ワクチン	平成25年4月2日~ 平成26年4月1日生の児	13歳の誕生日の 前日まで
日本脳炎ワクチン ※母子健康手帳を確認し、接種回数が不足している場合にはご相談ください。定期接種として1期及び2期の接種が可能です。	平成19年4月1日以前に 生まれた20歳未満の方	—

その他の予防接種についての案内等、詳細は市ホームページをご覧ください。

ID 872786864 問 健康推進課

愛知医療学院大学 紙上講義

健康のためのワンポイントアドバイス



睡眠と健康

〈愛知医療学院大学 作業療法学専攻 教授 岩井和子(作業療法士)〉

質の高い眠りは心身の休養のために重要です。しかし、現代社会は、夜間勤務等の増加、ゲームやITの長時間使用等により夜型生活が増加し、睡眠時間は短縮傾向にあります。令和5年(2023)「国民健康・栄養調査」では、日本人成人で十分睡眠がとれている人は74.9%であり、4人に1人は慢性的な睡眠不足状態との報告もあります。

睡眠時間の不足や質の良い睡眠が取れないことは、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病等の発症リスクが高まること、近年の研究で明らかになりました。

睡眠には、疲労回復・筋肉や骨・肌のメンテナンス強化(細胞の修復と再生)/代謝の調節(血糖値やホルモンのバランスを整える)/免疫システム強化(病気や感染症に対する抵抗力向上)/脂肪の代謝促進/脳のメンテナンス(神経細胞の修復、脳の老廃物の排出、新しい情報の整理、不要な情報の削除等を行う→記憶の整理と定着)/ストレスや不安の軽減等の働きがあり、人が新しい一日を迎えるための重要な機能を果たし

ています。質の良い睡眠を適度な時間で取ることが、健康な生活の第一歩と言えます。

厚生労働省は、各年齢に応じた睡眠の推奨事項として

- ①食生活や運動等のバランスの取れた生活習慣
- ②睡眠環境(温度、寝具、照明等)
- ③朝の太陽の光を浴びる
- ④高齢者は床上時間を8時間以上としない
- ⑤成人は6時間以上、子供はおおむね10時間前後を確保すること、を挙げています。

日中の活動や食事等のバランスをとり、自分に合った生活習慣を整えることが質の良い睡眠の確保につながっていると言えるでしょう。

また、改善しない不眠や、時間は十分なのに休息感が得られない場合は、躊躇せず専門医に相談することも大切です。



参考「健康づくりのための睡眠ガイド2023」他

●健康レシピ「豆腐のそぼろ丼」



材料・下処理(2人分)	作り方
ご飯……………220g(2/3合分) 木綿豆腐……………150g オリーブ油……………小さじ1強(4g) ごぼう(細切り)……………20g(1/5本) にんじん(細切り)……………20g(1/5本) しょうが(みじん切り)……………好みの量 調味液(しょうゆ小さじ1/2、酒 小さじ2、砂糖 小さじ2/3、塩 ふたつまみ、白ごま 好みの量) 小ねぎ(小口切り)……………好みの量	①フライパンにオリーブ油の半量を入れて熱し、豆腐をくずしながら入れて、中火で水分がとぶまでしっかり炒める。 ②残りのオリーブ油、ごぼう、にんじん、しょうがを加えて炒め合わせた後、調味液を加え全体に火が通るまで加熱する。 ③器にご飯を盛り、②のをせて小ねぎをちらす。 <b>【管理栄養士コメント】</b> 肉を使わない、あっさりとしたそぼろ丼です。



1人当たり栄養価 エネルギー 268kcal、たんぱく質 9.0g、塩分 0.5g / レシピ提供 市食生活改善推進協議会

●健康づくり事業 ☎がついているものは、事前予約制です。(詳細は、広報清須4月号折込の「令和7年度清須市健康づくり事業案内」又は市HP参照)

名称	実施日	会場	実施時間	主な内容等	ID
☎ 食事なんでも相談	2/12(木)	健康推進課	13:30~	管理栄養士、保健師による相談	496719108
☎ 禁煙サポート相談			14:00~		各30分間
☎ 心の健康相談	2/16(月)		13:30~	臨床心理士による相談	216615676
	14:30~		各50分間		
ベジチェック・塩分チェック	2/17(火)		13:30~14:30	推定野菜摂取量の測定等	815363877