健康だより

令和８年１月号
ＮＯ　５８２号
大蔵村　健康福祉課

令和８年が皆様にとって健康なよい年でありますように

令和７年は、皆様にとってどんな１年でしたか？
やり残した事、目標半ばであきらめたことはありませんでしたか？
令和８年は、**「行動力、社交性、エネルギーに満ちた年とされ、特に新しい挑戦や冒険に適した年」**と言われている**午年**です。
これまでも目標を決めて何かに取り組んできた方もいれば、特に何もしていない、という方もいると思いますが、今年は自分なりの目標を何か一つ決めて１年間取り組んでみませんか？
塵も積もれば山となる、のようにちょっとしたことでも１年間、365 日続けば年末には大きな変化が待っているはずです。
令和８年もみなさまが健康で穏やかに過ごせることを願っております。

良い睡眠をとろう

睡眠は、子どもから高齢者までどの年代でも健康に不可欠なものです。
睡眠負債という言葉を近年聞くようになりましたが、睡眠不足は日中の眠気や疲労に加え、肥満、高血圧などの生活習慣病のリスクを高めるなど、健康にさまざまな影響をあたえます。

良い睡眠のための工夫

1　寝室の環境を整える
寝る時の環境で重要なのは「光・温度・音」です。
光はブルーライトを避け、温度は 18～22 度、音は静かな環境が理想です。

2　日中の運動・身体活動を増やす
日中に体を動かし、適度な疲労を感じることで寝つきが促され、中途覚醒が減り、睡眠の質が向上します。

3　朝食を抜かず、寝る直前の食事は控える
朝食を抜くと体内時間が後ろにずれるため、寝つきが悪くなり、睡眠不足に繋がります。

4　嗜好品との付き合い方を見直す
飲酒や喫煙などの嗜好品は量やタイミングを間違えるとかえって睡眠を悪化させ、健康を害することがあります。

世代別 睡眠のポイント

高齢者	長い床上時間は健康を損なう原因となりますので、8 時間以上にならないように。 また、長時間の昼寝は夜間の良眠の妨げとなるので活動的に過ごしましょう。
成　人	個人差はありますが、睡眠の目安は 6 時間以上です。 食生活や運動などの生活習慣を整え、寝室の睡眠環境を見直しましょう。
子ども	小学生は 9～12 時間、中学・高校生は 8～10 時間が睡眠の目安です。 早寝早起き朝ごはんの習慣と、日中の運動で夜更かしの習慣化を避けましょう。

日頃から、質・量ともに十分な睡眠を確保して、心身の健康を保持し、生活の質を高めましょう。

1月の事業案内

事業名	日	時間	場所	対象
乳幼児健診	7 (水)	個別通知を確認 してください	中央公民館	R７．８～R７．９月生 R７．２～R７．３月生 R６．５～R６．６月生
ぷらっとサロン (助産師さんの回)	9 (金)	10:00～11:30	子育て支援センター	妊娠中の方、子育て中の方 どなたでもどうぞ
ヘルシーティース事業	22 (木)	8:35～9:00 (受付時間)	中央公民館	１～４月生の １歳から４歳になるまでの児
定期健康相談 (認知症カフェ)	28 (水)	9:00～10:00	中央公民館	どなたでもどうぞ

☆★1 月のドック結果報告会★☆

日	時	場　　所	健診の受診日
１３日(火)	９：００～９：３０	白須賀センター	１２/１６に受けた方
	９：４５～１０：４５	中央公民館	１２/１６に受けた方
２８日(水)	９：００～１０：００	中央公民館	１２月中に受けてまだ結果を受け取っていない方

令和8年度人間ドック等申し込みについて

大蔵村では基本健診とがん検診が一緒になった人間ドックを住民健診として実施しています。

年 1 回の健診を毎年受けることで自分の体の状態について確認でき、体調の変化に気づいたり、病気の早期発見・早期治療につながります。

また、医療費分析の結果、健診を受けている人は健診を受けていない人より医療費が安いということもわかっています。

これまで受けてこなかった方、ぜひ今年は申し込んでみませんか？

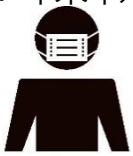
例年よりも半月早い１月上旬に各世帯宛てに申込書を配布します。
記入例をよく読んで記入してください。

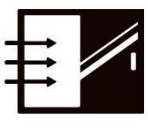
感染症予防を行いましょう

山形県内のインフルエンザ感染は落ち着いてきましたが、
人の移動が増える年末年始は感染症対策が必要です。
いつも以上に体調管理、感染予防を行い、楽しい年末年始をお過ごしください。

手洗い

うがい


マスク


換気