

良い眠りで体スッキリ！

健康推進課 ☎ 67-1151



睡眠不足が続くと、慢性的な眠気が生じ、疲れやすくなります。また、集中力や注意力も低下し、日常生活に支障が出てきます。睡眠不足は大人だけの問題ではなく、子どもも同様に、こころや将来へも影響を与えます。いい睡眠をとって体をスッキリさせましょう。

眠れない方へのアドバイス

- 睡眠時間にこだわらない…自分に合った睡眠時間を設定しましょう。
- 布団に入るのは眠くなってから…寝付けないうまま布団の中にいると、不安や焦りが生じますます眠れなくなります。
- 毎日同じ時間に起きる…寝る時間が違ってても、毎日同じ時間に目を覚ます習慣をつけると1日の調子が整いやすくなります。
- 昼寝は午後3時まで…長い昼寝・夕方以降の昼寝は、夜の睡眠に影響を与えます。

眠れなかったら

いったん布団から離れ、自分なりのリラックスクスできることを行ってみましょう。



寝る前のスマホは
逆に目が覚める
原因に！



成人用肺炎球菌ワクチン予防接種は3月31日まで

健康推進課 ☎ 67-1151

- 対 象 3月31日現在65・70・75・80・85・90・95・100歳以上で、同ワクチンを接種したことのない方
- 持ち物 予診票
- 費 用 2,000円 ※市民税非課税世帯、生活保護世帯の方は無料。

一般不妊治療の助成申請は3月31日まで

健康推進課 ☎ 67-1151

- 対 象 次の全ての条件を満たす夫婦
- ①夫婦の両方またはどちらかが市内在住 ②夫婦の前年所得が合わせて730万円未満
- 対象治療期間 平成31年3月～令和2年2月の診療分(特定不妊治療を除く)
- 助成金額 自己負担額の1/2以内(上限5万円、1,000円未満切り捨て)
- 申請方法 3月31日〆までに申請書(健康推進課、市ホームページにあります)、領収書、印鑑、健康保険証、口座番号の分かるものを持って、直接健康推進課へ。

スマート・ライフ・ステイin蒲郡

健康推進課 ☎ 67-1151

- 温泉に泊まって健康づくりを学びましょう。
- 対 象 市内在住・在勤の40～74歳で、健診結果が次のいずれかに当てはまる方
- メタボ該当または予備群判定
 - HbA1c5.6～7.9%
 - BMI25以上
- と き 3月15日回・16日回
- ところ 天空海遊の宿末広 参加費 6,500円
- 申し込み 3月5日〆までに電話で健康推進課へ。

