

## 就寝前のスマホの使用を見直してみませんか？

「メラトニン」という言葉を聞いたことがありますか。メラトニンは睡眠のリズムを整える作用があり、光によって分泌が抑制されるのが特徴です。スマホの画面から発せられるブルーライトは、とても強いエネルギーを持つ光です。そのため、スマホを寝る直前まで見てしまうと、メラトニンの分泌が抑制され、入眠が妨げられたり、睡眠の質が低下したりします。

まずは自分なりのルールを決め、スマホと上手に付き合いながら、質の良い睡眠をとれるようにチャレンジしてみましょう。

### 就寝前のスマホ使用ルール

- 就寝前 1 時間はスマホの使用を控える
- スマホを寝室に持ち込まない
- 時間を決めて使用する



## ノルディックウォーキング体験会

ID 0235524

北欧生まれのフィットネスエクササイズ！普通のウォーキングに比べて、腰・膝への負担が軽く、20%も多くのカロリーを消費できます。



- とき 2月 26 日 困 午後 1 時 30 分～3 時  
ところ 市民会館東ホール  
参加費 無料  
定員 30 人（定員を超えた場合は抽選）  
申し込み 2月 16 日 困までに直接、電話、QR コードで健康推進課へ。



## 体重測定100日チャレンジゴールイベント

ID 0189485

- とき 2月 28 日 困 午後 1 時 30 分～3 時 30 分（開場：午後 0 時 30 分）  
ところ 市民会館東ホール  
内容 講演会、賞品交換、抽選会  
対象 どなたでも ※賞品交換、抽選会は 100 日チャレンジ参加者のみ

市民病院で  
整形外科医として  
診療中



### 「運動はからだとこころの万能薬」 ～こころは、からだの声を聞いています～

講師 スポーツ医療・健康アドバイザー はい 裹 ひろなり 漢成

