

## ▶ 睡眠を大切にしましょう

市が2024年に行った「健康に関する市民意識調査」では、1カ月間で睡眠が「あまりとれていない」、「全くとれていない」と答えた方が27%でした。睡眠は疲労を回復してストレスを解消する働きがあります。また、記憶の定着やホルモンバランス、自律神経の調整、免疫力の向上などの重要な役割を担っているといわれています。

### 質のよい睡眠のポイント

- ①毎日同じ時間に起きる



- ②目が覚めたら太陽光を浴びる



- ③朝食をしっかりと食べる



- ④日中は適度に身体を動かす



- ⑤就寝前は読書や音楽でリラックスする



- ⑥就寝直前はスマホやテレビなどの明るい光は避ける



厚生労働省より睡眠に関する指針として「健康づくりのための睡眠ガイド2023」が策定されています。



## ▶ 医療機関でのがん検診

期間▶3月31日(火)まで

### 内容・場所

◆子宮がん(子宮頸部の細胞診)

場所▶新城市民病院、荻野医院

費用▶500円

※子宮頸部に追加して、子宮体部がん検診を実施する方は+500円(医師が必要と認めた方のみ)

◆乳がん(マンモグラフィ)

場所▶新城市民病院

費用▶500円

※40歳代の方は二方向のレントゲン撮影を行うため+100円

持ち物▶マイナ保険証など、住所の確認ができるもの

### その他

- ・希望する医療機関へ直接お申込みください。

- ・費用は医療機関へお支払ください。

- ・検診の結果は後日、健康課から個人通知します。

## 自分の「こころ」の状態をチェックしてみませんか?

ホームページID 754402325

ストレスは、自分でも気づかないうちに蓄積し、こころの健康に影響を与えることがあります。そのため、病気になる前のメンタル不調の段階で気づくことが重要です。

「KOKOROBO」は質問に答えると、AIが気分の落ち込み、寂しい、不安や心配、イライラ、眠れないといったこころの状態を判断してくれます。そして、その結果に合わせたメンタルサービスを紹介してくれます。

対象▶市内在住、在勤、在学の方  
費用▶無料



▲「KOKOROBO(ココロボ)」は  
こちらから

HEALTH

## お知らせ保健

問合せ 健康課 (TEL23-8551)

### 集団がん検診(要予約)

ホームページID 325839297

日時▶2月27日(金)午前中

場所▶新城保健センター

### 内容・費用

胃がん、前立腺がん、子宮がん、乳がん.....500円

40歳代の乳がん .....600円

大腸がん.....300円

結核・肺がん .....無料

申込▶電話または

申込フォーム(先着順)



▲申込フォーム

### 申込の注意点

・同日に複数の項目を受けることができます。

・詳しい時間は、申込受付時にご案内します。

・同じ検診を複数会場へ申し込むことはご遠慮ください。市の実施する各がん検診(医療機関での受診を含む)は、一人につき年度に1回です。重複した場合、2回目の検診費用は実費となります。

### こころの講座

#### ▶「ストレスと対人関係について」

ホームページID 233383441

ストレス社会の中で自身のストレス対処のタイプや人間関係の距離感などを知りましょう。

講師▶石牧良浩氏(臨床心理士)

日時▶2月10日(火)

13:30~15:00

場所▶新城保健センター

費用▶無料

定員▶50人(先着順)

申込▶電話または  
申込フォーム



▲申込フォーム

その他▶ZOOMでも視聴できます。