Health

健康だより

今月の紹介者

瀬﨑 由佳 さん
（管理栄養士）



小さな習慣を心地よい眠りにつなげましょう

「なかなか寝つけない」「夜中に何度も目が覚める」と感じることはありませんか。年齢を重ねると、若い頃より眠りが浅くなったり、睡眠時間が短くなったりすることがあります。そんな時は、長く眠ろうと頑張り過ぎず、日中を元気に過ごせているかを目安にすることも大切です。

今回は、健やかな睡眠のために、毎日できるちょっとした工夫をご紹介します。

● 朝・日中の光を味方につけよう

朝起きたら、まずはカーテンを開けて光を浴びてみましょう。朝や日中の光を浴びると体内時計が整い、夜に自然な眠気が訪れやすくなります。天気のよい日は、散歩や庭仕事を楽しみながら、無理のない範囲で体を動かすのもおすすめです。

● 夕方以降の飲み物にひと工夫

コーヒー、緑茶、紅茶などに含まれるカフェインは、寝つきを悪くしたり、眠りを浅くしたりすることがあります。夕方以降は量を控え、麦茶や白湯などに替えてみましょう。また、お酒は一時的に眠くなっても、その後の眠りが浅くなり、夜中に目覚めやすくなります。ぐっすり眠るために、寝酒は控えましょう。

● 毎日の食事にたんぱく質をプラスしよう

大豆製品、乳製品、肉、魚、卵などには、タンパク質を構成する「トリプトファン」が含まれています。トリプトファンは、夜の眠りに関わる「メラトニン」の材料になります。朝食に納豆や牛乳、昼食に豆腐や卵を加えるなど、いつもの食事に１品プラスしてみましょう。下の図で１日の食材量の目安を確認しながら、毎食１～２品を取り入れるのがおすすめです。



まずは「朝、カーテンを開ける」「夕方から飲み物を替える」など、自分に合ったことから始めてみませんか。小さな習慣を、心地よい眠りにつなげましょう。

●お問い合わせ先

町健康推進課（町総合保健福祉センター内）
☎096-235-8711

Fitness

甲佐町フィットネスセンター

健診結果を持ってフィットネスへ！ お得に始めて、ずっと元気。

「健康診断の数値、ちょっと気になっている…」「運動しなきゃと思いつつ、きっかけがつかめない…」そんな方にこそ朗報！町フィットネスセンターでは、今年度の健康診断を受診された方を対象に、「健康ポイント事業」をスタートします！

健康診断は、ご自身の体の「現在地」を知る最高の大チャンス。その結果をしまい込まずに活かして、私たちと一緒に楽しく体を動かしてみませんか？

「何から始めたらいいか分からない」「運動は久しぶりで不安…」という方もご安心ください。皆様のご来館を、スタッフ一同心よりお待ちしております！

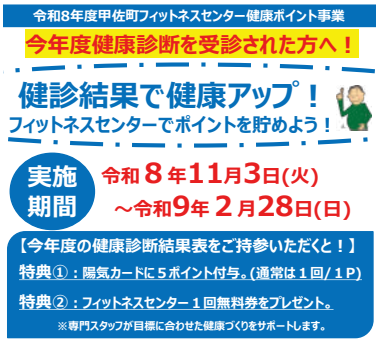
▶実施期間

11月３日（火）～令和９年２月28日（日）

今月の講師



那須 賢志さん
〔健康運動指導士〕



▲皆様のご来館をお待ちしています！

●お問い合わせ先

町フィットネスセンター
（町総合保健福祉センター内）
☎096-235-8712

スマイル

わが家の「笑顔」を紹介します

赤ちゃんの笑顔募集中！

未就学児のお子さんの笑顔を広報紙に掲載しませんか？応募期限は毎月７日まで。ご応募お待ちしています▶

■お問い合わせ先
町企画課
☎096-234-1115

見本



広報　こうさ ちゃん（1歳）
お父さんの名前
お母さんの名前　（〇〇区）

1歳になりました！
みーんな大好きだよ！

今回はご応募がありませんでした。

見本のように、お子さんの写真とメッセージを掲載します。

引き続き、みなさんからのご応募をお待ちしています！

11月・12月の保健活動

●会場　町総合保健福祉センター

＋４か月児健診
11月19日（木）　午前10時
12月17日（木）　午前10時

＋７か月児健診
11月19日（木）　午前9時30分
12月17日（木）　午前9時30分

＋11か月児健診
11月19日（木）　午前９時
12月17日（木）　午前９時

＋１歳６か月児健診
11月10日（火）　午後１時

＋３歳児健診
11月10日（火）　午後１時10分

＋５歳児健診（乙女地区）
11月24日（火）　午後１時10分

＋５歳児健診（竜野地区）
12月15日（火）　午後１時10分

※健診などの日時は変更となる場合があります。対象の方に個別にお送りする通知を必ずご確認ください。

● 11月の子育て支援カレンダー

●甲佐町子育て支援センター（竜野保育園内）☎096-234-0305

２日(月)	身体測定（身長・体重）
４日(水)	お散歩
６日(金)	落ち葉でこすり絵
９日(月)	太鼓遊び
11日(水)	産前産後の女性のための体操(要予約)
13日(金)	親子で読書
16日(月)	積み木遊び
18日(水)	おやつ作り（要予約）
20日(金)	風船遊び
25日(水)	ぬいぐるみ遊び
27日(金)	製作
30日(月)	ままごと遊び

※要予約の活動は、１週間前までに予約をお願いします。

育児相談(電話・面接)　月～金曜日　午前９時30分～午後４時

体験保育　月・水・金曜日　午前９時30分～正午

● 11月の町内休日当番医

月　日	当番医	電話番号
11月８日	小屋迫医院	096-234-0165
11月29日	谷田病院	096-234-1248

● 11月の町内休日当番薬局

月　日	当番薬局	電話番号
11月８日	甲佐薬局	096-234-3876
11月29日	コーセイ薬局	096-234-1491

▶休日当番医が広域化されました

郡内の当番医については、19ページのイベントカレンダーをご覧になるか、熊本日日新聞の当番医一覧や上益城郡医師会ホームページ、町公式ウェブサイトなどでご確認ください。

●上益城郡医師会ホームページ

●日程は変更になる場合があります。最新情報は町公式ウェブサイトなどでご確認ください