

アップ術

この特集のお問い合わせは
健康づくり課
☎483-4646へ

しっかり睡眠で 健康バランスアップ!

十分な睡眠は、体の疲れをとり、心の健康をもたらす。生活習慣病の予防にもつながります。良い睡眠をとるためには、体内時計を調節するメラトニンというホルモンが重要な役割を果たします。メラトニンの分泌は光によって調節されます。朝は決まった時間に起き、朝日を浴びるなど、規則正しい生活を心がけ、体内時計を整えましょう。

●睡眠の質をあげるために

寝つきがよくない、眠りが浅い、疲れが取れないなどの原因は、寝る前のお酒やパソコン、スマートフォンが原因かもしれません。

寝酒は途中で目が覚めたりして熟睡感が得られず、睡眠の質が下がります。また、お酒は常用すると次第に飲量が増えてしまうため、気をつけましょう。

寝る前のパソコンやスマートフォンは、画面の光によって脳が興奮したり、メラトニンの分泌が減少して寝つきが悪くなるため、控えるにしましょう。

●悩みがあって眠れないときは

心配事や悩みについて考えてしまい、眠れないこともあるかもしれません。人に話をすることは、「カタルシス(荷下ろし)効果」が得られると言われています。ひとりで背負っていた荷物をいったん下ろして、一休みすることで、心が軽くなることがあります。ひとりで抱え込まず、専門の相談窓口にご相談を。市HPでは、電話や面談、SNSで相談できる窓口を紹介しています。右のコードからも見られます。



悩みがあるときの相談窓口

- ▶こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556
- ▶よりそいホットライン(外国語による相談あり) ☎0120-279-338 (24時間対応)
- ▶いのちの電話(一社)日本いのちの電話連盟 ☎0570-783-556 (午前10時～午後10時) ☎0120-783-556 (午後4時～午後9時、毎月10日は午前8時～翌日午前8時)
- ▶18歳までの子どもがにつながるチャイルドライン ☎0120-99-7777 (午後4時～午後9時)

美味しく食べて 健康バランスアップ!

旬の野菜と厚揚げを使った かぶと厚揚げのさっと炒め煮

筋肉のもととなるたんぱく質を上手に摂って、やちよこれだけ体操の効果をさらにアップ!春の「かぶ」の葉もおいしくいただけるレシピです。



1人分 エネルギー
110kcal、食塩相当量
0.8g、野菜類80g、たんぱく質6g

材料 (2人分)

- かぶ……………120g (中2個程度)
- かぶの葉……………40g (かぶ1個分)
- 厚揚げ……………90g
- ごま油……………小さじ1
- めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
- 水……………70ml

作り方

- ①かぶは皮をむき、8等分のくし形に切る。かぶの葉は、3、4cmの長さに切る。厚揚げは、一口大に切る。
- ②鍋にごま油をひき、火にかける。香りが立ったらかぶ、厚揚げを加え、焼き色をつける。このとき、かぶに火を通しすぎるとトロトロになってしまうので、注意。
- ③焼き色がついたら、めんつゆ、水、かぶの葉を加えて弱火で煮る。
- ④かぶに火が通ったら、火を止めて盛りつける。

八千代市歯科医師会から

地域保健・医療連携理事 稲山 雅治

科健診の受診率がとても低く(受診率2%)、県内でも最下位に近い状況です。普段から定期的に歯科受診されるような、意識の高い方の受診が多いと感じています。最近歯科医院へ受診していないと思われる方は是非一度ご利用していただきたいと思います。拝見すると何らかの問題をお持ちの方が多くいます。多くの歯科疾患は、無症状です。症状が出たときにはすでに手遅れになっていることもあります。コロナだけが病気ではありません。健康で幸せな人生を歩む為にも、おいしく食事ができ、家族や友人と楽しく接するために、もう一度口腔管理を見直して見ませんか。

八千代市歯科医師会から

新型コロナウイルス(COVID-19)感染拡大が一昨年の2月より始まり、もうすぐ丸2年になります。この間、飛沫感染を恐れ、歯科への受診を控えた方もいらっしゃるかと思います。歯科医院への受診をせず、口腔管理が行き届かず、歯周病が進行している患者さんも見受けられます。歯周病のある場合は、今回のコロナ感染において死亡率を8.8倍にするとの報告があります。マスクをしているから、他人へは感染させづらいかもしれませんが、こまめな手洗いが、感染対策に大きな効果を発揮するのと同様に、丁寧な口腔管理が健康維持に大きなサポートをすることが、各種の報告よりわかってき

ております。徐々に元の生活に戻り、マスク無しの生活になった際に、対面でのコミュニケーションを増やすことが口腔機能の低下を防ぐものと考えます。その際に新たな感染を相手にさせず、自分も健康であるために、一度歯科医院でチェックを受けられることをおすすめします。ご自身に症状がなく、受診をためらわれている方は、成人歯科健診を受けられてはいかがでしょうか。八千代市では40歳以上の市民に対して毎年成人歯科健診を行っています。八千代市歯科医師会の会員が、地域の皆様の健康増進に、微かではありますが協力させていただいております。残念ながら、八千代市では、この成人歯

八千代市成人歯科健康診査の実施期間は、4月下旬(受診券到着)から翌年の1月末までです。ぜひご利用ください。

成人年齢は20歳以上から 18歳以上に引き下げられます

民法改正による成人年齢引き下げに伴い、4月1日(金)から次のとおり変わります。
①18歳から有効期間10年のパスポートが申請できます。
②結婚可能年齢が男女とも18歳となります。4月1日時点で16歳の女性は結婚できます。(戸籍住民課 ☎(421)6720)

3月定例会は2月18日(金)に開会します

3月定例会は、2月18日(金)に開会します。会議の日程などは、市ホームページをご確認ください。請願・陳情は、開会日の午後5時までに受け付けたものが3月定例会で協議されます。

■インターネット中継と会議録検索システム
本会議の様子はスマートフォンでも視聴できます。市ホームページで生中継するほか、会議の翌日(市の休日を除く)からは、録画を見ることが出来ます。会議録は会議録検索システムをご利用ください。(議事課 ☎(483)1151)



会議録検索システム



インターネット中継

パブリックコメント 社会資本総合整備計画事後評価(案)に対する意見

「八千代市パブリックコメント手続実施要綱」に基づき、社会資本総合整備計画事後評価(案)への意見を募集します。意見を提出できる人は、市内に住所がある人、市内に事務所がある人、市内に勤務している人、市内の学校に在学している人、当該事案に利害関係を有する人です。意見に対しての個別回答は行いません。

▼期間 3月16日(水)までに必着 ▼公表場所 下水道課、法務課情報公開班、支所・連絡所、公民館、図書館、市ホームページ ▼意見の提出方法・送付先 募集期間中に公表する実施要項に記載
(下水道課 ☎(483)6157)

募集 都市マスタープラン全体構想(案)に関する意見

市の都市計画に関する基本的な方針である次期八千代市都市マスタープランの策定作業を進めています。都市マスタープランの前半部分となる、市全体の都市計画の方針などを示す全体構想(案)を作成しましたので、意見を募集します。なお、素案に関するパブリックコメントは来年度を予定しています。

▼期間 2月22日(火)～3月14日(月)必着 ▼公表場所 都市計画課、法務課情報公開班、支所・連絡所、公民館、図書館、市ホームページ ▼提出方法 持参、郵送、ファクス ☎(487)3315 または市ホームページの受付フォームから。様式は任意です。
(都市計画課 ☎(421)6697)