



健ちゃん通信

いたばし健康ネットワーク会議 事務局（健康推進課内）
電話：03（3579）2727

トピックス

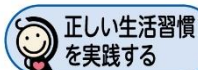
- サヨナラ！梅雨シーズンの体調不良
- 梅雨も夏も熱中症予防
- 令和5年度の健（検）診がスタート
- 医療スタッフの方、ぜひ登録を！
- いたばし健康ネット登録募集中

「健ちゃん通信」は、皆さまの健康づくりの一助になる情報紙をめざしています。ご意見等、お気軽に事務局までお寄せください。

記事に関連する「いたばし健康プラン」の基本方針や区民の行動目標を



で示しています。



サヨナラ！梅雨シーズンの体調不良

こんな症状はあいませんか？

「何だか元気が出ない…」、「何となく調子が悪い気がする…」といった、体の不調を感じている方はいませんか？それはもしかすると、梅雨特有の体調不良かもしれません。

体がむくむ



体がだるい



頭痛、めまい



食欲不振



便秘、下痢



肩こり、関節が動かしにくい



眠れない



個人差がありますが、これらの症状は気温や気圧差、天候による日照時間の短さ等が影響し、「自律神経の乱れ」が原因となっていることが考えられます。

自律神経とは…

こころと体を健康に保つために、24時間体内を調整しているシステムです。

具体的には、

- 体温調節
 - 内臓を動かせる
 - ホルモンのコントロール
- 等を行っています。

自律神経が乱れると、

- うまく体温調節ができなくなる
 - 内臓の働きが悪くなる
 - ホルモンバランスが崩れる
- 等体のあらゆるところに不調が出やすくなります。自律神経を整えることで、こころも体も元気な状態で、梅雨を乗り切りたいですね！



必見！～自律神経を整えて、梅雨を元気に乗り切る生活習慣～

次のページへ **Go!**



朝の習慣 de 元気ハツラツ



～日の光～

朝起きたら、日の光を浴びましょう。雨や曇りで太陽が出ていない日も、カーテンを開け、部屋を明るくすることで、体内時計がリセットされ、快眠に繋がります。

～朝食～

朝食を食べると、体温が上がって腸が動き出し、体内時計がリセットされます。食べる習慣がない方は、バナナ1本等、手軽な形から始めてみましょう。食べる習慣がある方は、**主食、主菜、副菜のそろった朝食**がおすすめです。

主食



ごはん、パン、麺類等

主菜



肉、魚、卵、大豆等が入ったメインのおかず

副菜



野菜、いも、きのこ、海藻等が入ったおかず

難しく考えなくて大丈夫！

★夕飯の野菜味噌汁の残りに、溶き卵を加える

★納豆ごはん、キムチを加える

★チーズトーストに、トマトを添える 等

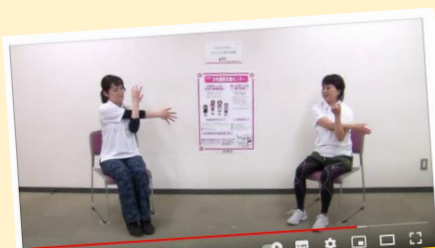
少しの工夫でバランスUP♪

昼の習慣 de リフレッシュ

～運動～

晴れた日は、ウォーキング、ジョギング、雨の日はストレッチ等、適度に体を動かしましょう。血流がよくなり、ストレスが発散でき、こころと体のリフレッシュに繋がります。

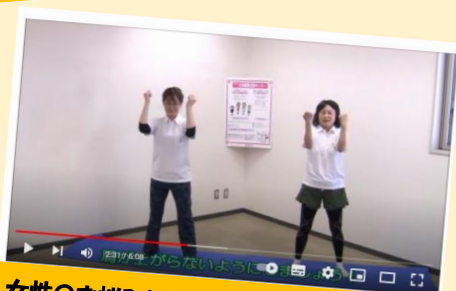
板橋区健康推進課チャンネルでは、家でできる運動の動画を公開しています。ぜひご覧ください。



座いながらできる！ストレッチ・筋トレ体操



↑動画はこちら♪



女性のお悩み解決！かんたんシェイプアップ
筋力アップ編

夜の習慣 de リラックス

～入浴～

40℃程度の適度な温度の湯にゆっくりと浸かると、深い睡眠を得られると考えられています。

また、じんわりと汗をかくことで、体の不要な水分や老廃物を排出する効果も期待できます。

～睡眠～

快眠のためには、夏は室温29℃以下、湿度40～70%程度がよいと考えられています。エアコン等をうまく活用し、心地よい環境に整えましょう。

また、スマートフォン等のブルーライトが出るデジタル機器は早めに手放し、照明をおとしてリラックスしましょう。



参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」、e-ヘルスネット

「真夏は熱中症になりやすい！」というイメージがあるかもしれませんが、湿度が高く、次第に暑くなる**梅雨の時期**も**注意**が必要です。暑さに体が慣れていないため、体温調節機能がうまく働かず、体の中に熱がこもって熱中症になることがあります。

- エアコンや扇風機を使って**室温や湿度を調整**
- こまめな**水分補給**
- 保冷剤、氷、冷たいタオルで**体を冷やす** 等して、梅雨も夏も熱中症予防をしましょう。

参考：厚生労働省HP「熱中症予防のための情報・資料サイト」

区内には、みなさまの熱中症予防をお手伝いできる、以下の取組みがあります。
ぜひご利用ください！

■ ■ 熱中症一時休憩所で、ひと休み♪ ■ ■

6月1日から9月30日まで、区役所本庁舎1階をはじめとする区の施設に、熱中症対策のための一時休憩所を開設します。詳しい施設の情報は、順次区のホームページで公開していきますので、ご確認ください。

区ホームページ→



区役所本庁舎1階の一時休憩所例



■ ■ 区施設設置のウォーターサーバー、活用していますか？ ■ ■

以下の4か所に、ウォーターサーバーを設置しています。水を入れる容器を持参してご利用ください。

- 区役所本庁舎1階（板橋二丁目66番1号）
- 赤塚支所1階（赤塚六丁目38番1号）
- グリーンホール1階（栄町36番1号）
- エコポリスセンター1階（前野町四丁目6番1号）

実際に区のウォーターサーバーユーザーに聞いてみました！

ドンドン使ってみてください！



ここがスゴイよ！ウォーターサーバー



常温水と冷水が選べる。
暑い夏はキンキンに冷えた水でリフレッシュ！

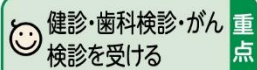
ワンタッチで水量の選択ができてラクラク♪



6/1～9/30の期間、本庁舎ではすぐ真横の一時休憩所でゆっくり休憩しながら飲める♪

水出しのお茶やコーヒー等を用意すれば、ドリンクタイムでリラックス！

環境とお財布に優しい☺



令和5年度の健（検）診がスタート

令和5年度の健（検）診が始まっています。年に1回のこの機会を逃さず受診しましょう。お申込みは、板橋区健康推進課健（検）診申込窓口へ、お電話ください。

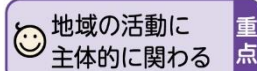


↑各種健（検）診情報

《問合せ・申込み》電話：03-3579-2319

《受付時間》月曜日～金曜日（祝日、年末年始は除く）午前8時30分～午後5時

※電子申請による申込みも行っています。（24時間受付）



医療スタッフの方、ぜひ登録を！

板橋区内に震度6弱以上の震災が発生した場合、区内13か所の病院前に「緊急医療救護所」を開設し、医師等の医療スタッフが、軽症者の手当等を行います。災害時に医療救護活動にご協力いただける医療従事者の方の登録をお待ちしています。

《登録資格》

板橋区内およびその近隣区市に在住または在勤する、保健師・助産師・看護師・准看護師・柔道整復師の有資格者で、発災時に「緊急医療救護所」で支援活動ができる方。

《登録方法》

- ① 登録申請書を記入（板橋区ホームページからダウンロード可）
- ② 資格証明書や本人確認書類の写し、登録者証用顔写真（縦3cm×横2.4cm）を用意
- ③ ①,②の書類を下記担当部署へ郵送または持参

《問合せ・申請受付》

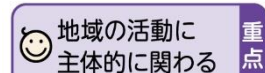
板橋区役所南館3階21番窓口 健康推進課健康づくり係

電話：03-3579-2727

詳しくは板橋区ホームページをご覧ください。

板橋区 災害 スタッフ

検索



いたばし健康ネット登録募集中

「いたばし健康ネット」は、地域・家族・仲間と一緒に健康づくりを推進し、継続していくためのネットワークです。「区民一人ひとりが健康づくりに取組めるまち」を基本理念とする「いたばし健康プラン」に賛同し、健康づくり活動を実践している方が登録しています。グループを対象とした「団体登録」と、個人の方を対象とした「個人登録」があります。



↑区ホームページ

《登録方法》

- ◆登録をご希望の場合は、登録要件及び注意事項をご確認のうえ、申込書をご提出ください。
 - ◆区ホームページより登録要件及び注意事項の確認、申込書のダウンロードができます。
- ① 団体登録：登録申込書に活動の内容が分かる資料を添えて、窓口までお越しください。
 - ② 個人登録：登録申込書を下記まで郵送、ファクスまたは持参ください。

《登録の特典》

- ◆「健ちゃん通信（本紙）」の送付や健康づくりに関する講座にご参加できます。
- ◆団体登録のみ、年1回発行の「いたばし健康づくりハンドブック」で団体の紹介ができます。ハンドブックは、区施設に設置し、区ホームページに掲載します。

《問合せ・申込み》

板橋区役所南館3階21番窓口 健康推進課健康づくり係 電話：03-3579-2727 ファクス：03-3962-7834