

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

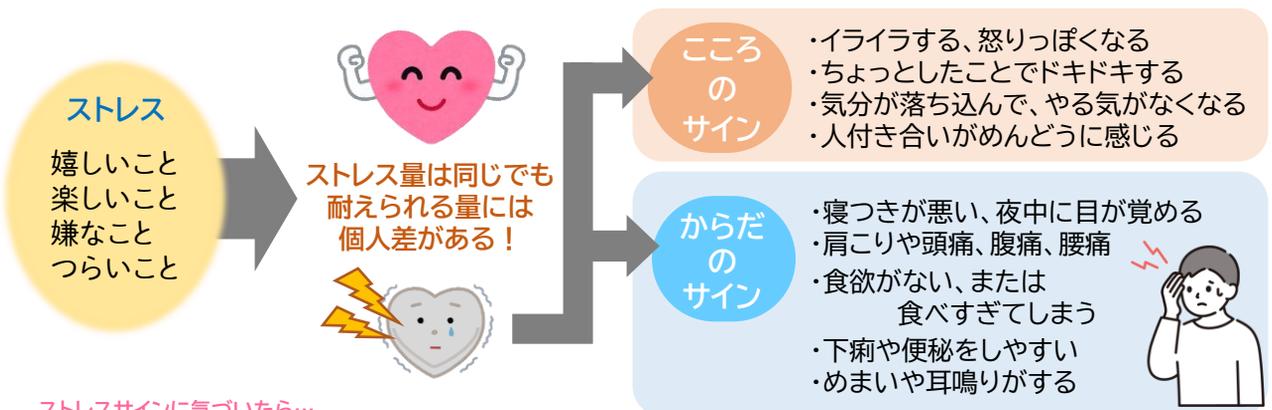
東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

あと少しで新年度が始まります。就職や異動など、環境が大きく変わる時期でもあるので、今月はストレスサイン、ストレスをためないコツ、相談窓口などをご紹介します。早めの対策が、こころとからだの健康には大切です。

ストレスサインに気づこう

ストレスとは、外からの刺激のことです。強い刺激を受け続けると、こころもからだも調子を崩してしまいます。疲れはじめのサイン(ストレスサイン)に気づいて、適切に休めるようにしましょう。



ストレスサインに気づいたら…

早めに相談しましょう

病院を受診すべきか悩むときもあります。そんなときは、近くにある公的な相談窓口を気軽に利用してみましょう。

地域の相談窓口

- 保健所、保健センターなど
- 精神保健福祉センター



全国にある様々な相談窓口

- こころの健康相談統一ダイヤル
- いのち支える相談窓口



相談無料!

東京土建国保組合の
医療・健康相談窓口「けんさぽ24」健康・医療・介護・育児相談を
24時間365日 受け付けています
メンタルカウンセリングも
受け付けています

フリーダイヤル

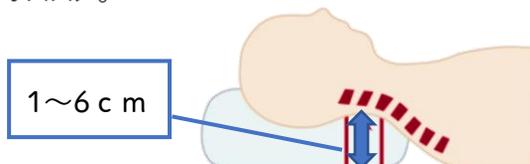
0120-201-099



寝具を見直してみませんか

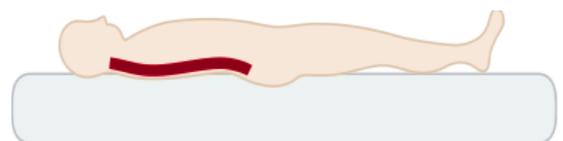
1 快眠できる枕の高さは1~6cm

仰向けで寝たときに自然な姿勢を保てるような高さがオススメ。



2 マットレス・敷き布団は適度な硬さに

柔らかすぎ・硬すぎは眠りにくくなるので、適度な硬さのものにしましょう。



3 かけ布団は、保温性、吸・放湿性、フィット感

体温の低下を防ぎ、睡眠中にかく汗を吸収し、湿度がこもらず、かつ寝返りがしやすい、軽くてからだにフィット感があるものが良いと言われています。

自分に合った寝具を選ぶために、ネットではなく実際に店舗で体験して買うのも良いでしょう。



参考:厚生労働省 e-ヘルスネット

ストレス緩和のストレッチング

からだをゆっくり伸ばすストレッチングは、筋肉の緊張をゆるめ、血液の流れを良くしてくれます。仕事の合間などにストレッチングを行い、筋肉をほぐしましょう。

※整形外科などかかりつけ医がいる方は、医師に相談のうえ行いましょう。

ストレッチングのポイント

- ① 弾みをつけずにゆっくり伸ばす
- ② 呼吸は止めずに自然に行う
- ③ 10～30秒伸ばす
- ④ 痛みを感じない範囲で
- ⑤ 伸ばしているところに意識を向ける



ストレッチング

背中

両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める

ストレッチング

上半身

両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る



参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針」

クピオプラス2月イベント

体重チェック&朝ごはんを毎日食べて、ギフト券をもらおう♪

QUPiO+

クピオプラス



**クイズに答えて、
体重・朝ごはんの記録を
15日間するだけ！**
(他にも血圧、歩数の記録も選べます。)

◆イベント期間：2024年2月1日(木)～2月29日(木)
*イベント参加登録は1月15日(月)～受付開始
*ポイント付与日2024年3月29日(金)

◆付与ポイントの : Amazonギフト券1,500円分
交換賞品例
*イベント期間中15日間ログインし、クイズイベントに全問正解&
生活習慣改善イベントを達成した場合

イベント参加には、クピオプラスへの無料登録が必要です。

初回登録には認証コードが必要です。

東京土建国保ホームページの【クピオプラスの認証コードはこちら】からご確認ください。



<東京土建国保ホームページ>

健診問診票の質問のなぜ?にお答えします!

睡眠で休養が十分とれている

睡眠は、生命維持に不可欠。必要な睡眠時間は個人差がありますが、5時間未満の短時間睡眠は心身の健康に影響が出ます。昼間に眠い・寝た気がしないなら、肥満などが原因で眠りが浅くなっているのかも。お医者さんに相談を。



睡眠は、やる気にもつながります

column

2月と言えばバレンタイン。チョコレートには、気分を落ち着かせる成分が含まれるため、ストレスの軽減や、リラックス効果を得られるという研究結果があります。ですが食べすぎは肥満やカフェインによる不眠にもつながりますので注意が必要です。



編集後記

昔友人からハバナロ入りチョコをもらって食べた翌日、お腹を壊してトイレから出られなくなったことがあります。バレンタインの時期になると思いますが、ちょっと悲しい出来事です(笑)