

みんなの健康だより



令和4年7月号
八尾市保健センター
保健師

保健センターが毎月、健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』を発行します。今月のテーマは、『休養・こころの健康』です。

令和4年4月号のみんなの健康だよりでお知らせしました「八尾市健康まちづくり計画」ですが、「一人ひとりの主体的な健康づくりの推進」のために、市民が取り組むべき項目の1つとして「休養・こころの健康」は明記されています。

あなたは、「休養・こころの健康」を大切にしていますか？

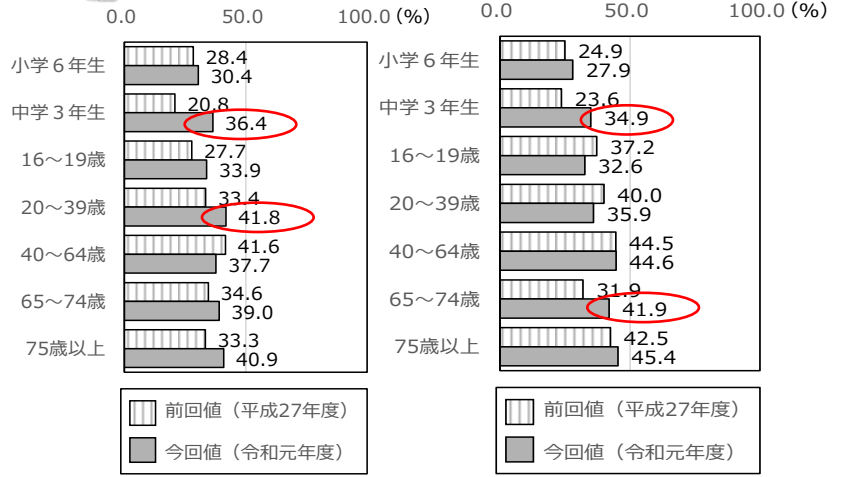


アンケート調査結果より

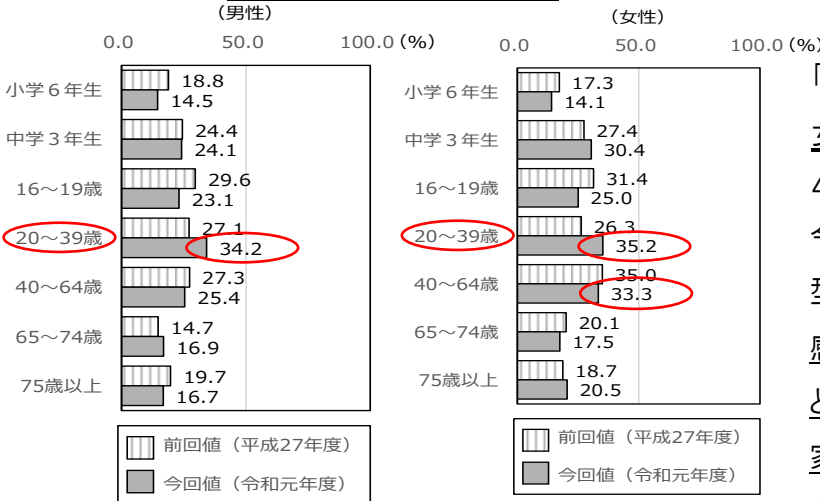
右のグラフは、平成27年度と令和元年度に八尾市民に実施したアンケート調査結果です。今回値(令和元年度)では、「ストレス解消ができていない人」の割合が、どの年代でも、約30～40%台になっています。中学3年生と、男性の20～39歳、女性の65～74歳では、前回値よりストレス解消ができていない人の割合が増加しています。



何らかのストレスを感じている人のうち、 ストレス解消ができていない人の割合



睡眠で休養がとれていない人の割合



「睡眠で休養がとれていない人」の割合は、男女ともに20～39歳が高い傾向です。女性の40～64歳も高い傾向です。

令和2年度実施の八尾市民意識調査では、新型コロナウイルス感染症の影響により、ストレスを感じるが増えた人の割合が約50%、ぐっすり眠れることが減った人の割合が約20%、同居家族以外の人と話す機会が減った人の割合が40%以上になっています。

睡眠と生活習慣病との深い関係

慢性的な睡眠不足は、糖尿病や心筋梗塞などの生活習慣病を発症しやすいことが分かっています。健康な人でも、2日間寝不足(4時間睡眠)を続けると、食欲を抑えるホルモン(レプチン)が減り、逆に食欲を高めるホルモン(グレリン)の分泌が増え、食欲が増すことが分かっています。ごくわずかな寝不足でも、ホルモンの分泌に影響し、食欲が増してしまうのです。

生活習慣病予防のためにも、「休養とこころの健康」を保つことは大切です



e-ヘルスネット(厚生労働省)参照

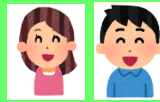
休養・こころの健康を大切にしていけるために

裏面に注目！！

市民の行動目標

八尾市
健康まちづくり計画より

- 十分な睡眠をとろう
- 自分なりのストレス解消法を見つけよう
- ストレスや悩みはひとりで抱えこまないで相談しよう
- 家庭や地域、職場でお互いの心身の不調に気づくことができるようにしよう



保健センターでは、オンライン健康相談やあなたのまちの健康相談を実施しています。詳細は下記のQRコードをご覧ください。

オンライン健康相談

あなたのまちの健康相談



質の良い睡眠を得るためのポイント

☆≡ 規則正しい生活習慣から生まれます。

☆≡ 入浴する時間は就寝の2～3時間前が理想的！

☆≡ 体内時間を整える。

朝、カーテンを開けて自然の光を部屋に取り込もう。朝の光は効果的！

☆≡ 運動習慣を身につけよう。

夕食後(できれば就寝3時間前まで)が効果的！食後の運動は血糖値を下げる効果もあります。ウォーキング等の有酸素運動がおススメ！寝る前の軽いストレッチも効果があります。



♪ 6月の保健師活動紹介 ♪

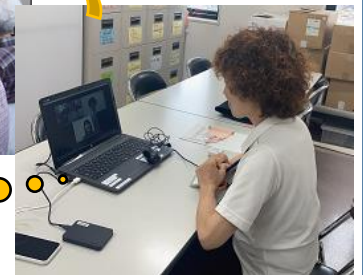
『禁煙塾』
『八尾スマートライフ塾
(糖尿病予防教室)』
を実施しました



地域の会報誌に
健康情報を提供



オンラインで
健康教育をしました



つながっています

保健センター管理栄養士がお届けする季節のレシピ ～7月号～

なすのかば焼き風丼 (1人分)

夏野菜が美味しい季節♪発汗によって失われやすいカリウム、マグネシウムが豊富な夏野菜を積極的に食べましょう！

材料

- なす 2本
- (A) 酒 大さじ1
- (A) みりん 大さじ1
- (A) 砂糖 大さじ1
- (A) しょうゆ 大さじ1
- パプリカ(赤) 1/4個
- ごはん 適量
- 大葉 適量
- サラダ油 適量

作り方

1. なすのヘタを切り落とし、皮をむいてラップをしてレンジで600W 2分程加熱する。
2. 1の粗熱がとれたら、なすを包丁で縦に観音開きに切る。パプリカは、くし切りにしておく。
3. フライパンにサラダ油を引いてパプリカを焼き、柔らかくなったら取り出す。
4. 同じフライパンで、なすを焼き色がつくまで焼き、(A)を加えて煮つめる。
5. 器にごはん、なすをのせ、パプリカ、刻んだ大葉をトッピングしてできあがり。

錦糸卵をトッピングすると彩りがよくなりますよ！

