

西部検査所からのお知らせ

今年度より、西部検査所にて定期的に（毎週火・金曜日及び指定土曜日）健康診断を実施しております。
お気軽にお問い合わせください。

公益財団法人 静岡県予防医学協会西部検査所では下記の各種健康診断を実施しています。

実施可能な健診項目

- 定期健康診断 ● 雇用時健康診断
- 各種特殊健康診断 ● 特定健康診査・特定保健指導
- 婦人科健診

※ご加入の健康保険組合によっては補助が利用できる場合があります。料金等につきましては、お気軽にお問い合わせ下さい。

健診会場のご案内

公益財団法人 静岡県予防医学協会西部検査所
〒435-0006 浜松市東区下石田町951

アクセス

- 車でお越しの方
東名高速道路浜松IC出入口に近く、交通は便利なところにあります。
- 公共交通機関をご利用の方
浜松駅バスターミナル「10番のりば」から「労災病院・産業展示館行き」にご乗車し、「下石田」バス停でお降り下さい。

駐車場30台完備

予約先電話番号 **0120-012-195** 受付時間 9:00~16:00 (土曜・日曜・祝日は除く)

みんなの健康を守る
公益財団法人 静岡県予防医学協会 西部検査所
<http://www.shsa.net>

健康づくりのための睡眠指針 2014 公表

若年世代は夜更かし習慣の予防を

厚生労働省は3月31日、「健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～」を公表した。

同指針は、これまで平成15年3月に策定されたものが使われてきたが、10年以上が経過し、平成25年度から国民運動計画「健康日本21」（第二次）が開始したことから、このたび新たな知見を盛り込んで改訂された。

改訂のポイントは、①科学的根拠に基づいた指針とする②ライフステージ・ライフスタイル別に記載する③生活習慣病・こころの健康に関する記載を充実する一の3点。新たな指針として「睡眠12箇条」（表）が示された。

若年世代については、第7条で「若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。」とされ、そのポイントとして、①子どもには規則正しい生活を②休日に遅くまで寝床で過ごすを夜型化を促進③朝目が覚めたら日光を取り入れる④夜更かしは睡眠を悪くする一が挙げられた。

特に若年世代では、夜更かし習慣の予防が重要だとし、「就寝時刻の遅さとその後の体重増加が関係する」「就寝時刻が遅い者ほどメンタルヘルスの所見を有する割合が多い」「一定しない睡眠-覚醒リズムや就寝時刻、起床時刻の遅さが学業成績の低さと関係する」などの科学的根拠を示した。

また、「起床時間を3時間遅らせて2日間過ごす」と、体内時計のリズムが45分程度遅れる」ことから、体内時計をリセットするには起床後なるべく早く太陽の光を浴びることが望ましいとした。

さらに、「就床後に携帯電話を会話やメールのために使用する頻度が多い者ほど睡眠の問題を抱えている割合が高い」ことから、就寝直前の携帯電話の使用が、中学生、高校生の夜更かしを促進し、睡眠に悪い影響を及ぼしている可能性があると示した。

（この記事は、一般社団法人日本家族計画協会発行「家族と健康」第722号より転載しました）

健康づくりのための睡眠指針 2014 ～睡眠12箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

予防医学協会総合健診センター

ヘルスポートだより

健康を考える1日に、 肌年齢・脳年齢も 一緒にチェック！

今年度より2階リラクゼーションルームにどなたでも自由（無料）にご利用いただける「肌年齢・脳年齢測定器」を設置しました。

既にご利用いただいた方のアンケートでも大変ご好評をいただいております。

～肌年齢測定器～

紫外線・乾燥・加齢・食生活・ライフスタイルなどが原因で肌の老化は日々進んでいきます。

この機械では、お肌のセルフチェックを手軽に約40秒で測定でき、肌年齢だけでなく、肌健康度・基礎代謝・1日に必要なカロリー・ワンポイントアドバイスも表示されます。

実際に体験してみると、肌のタイプ別にアドバイスを貰え、スキンケアアドバイスはもちろん、体の中からもっとキレイになれる美肌アドバイスも受けることができます。運動やマッサージ、入浴などのアドバイスも表示され、日々の生活改善に役立つ情報が満載です。



～脳年齢測定器～



脳年齢は情報処理能力や有効活用度、易疲労性など総合的な要素が関係しています。

約1分間のゲーム感覚でできる検査で、脳の有効活用度・元気度・すばやさなどを測定し、脳年齢を計算します。肌年齢測定器同様に脳の活性化を促すトレーニング方法など、様々なアドバイスが表示されます。また、併せてストレス度チェックを行うこともできます。

脳は、普段の生活の中でも「手足を動かす」「家事をする」「身の回りの整理整頓をする」ことで活性化されるそうです。

ここ最近認知症予防について、マスコミでも多く取り上げられています。健康診断の受診と共にご自身の脳年齢を把握していただき、ぜひ皆様の生活に取り入れていただきたいと思います。

編集後記

三月二十日、北折一

氏による協会創立記念講演会兼産業・学校保健セミナーが行われた。演題は「ガッテン流！目からウロコの健康講座企画術」。「ガッテン」の字を見ただけで、NHKの長寿番組、「ためてガッテン」を連想し、興味を持たれた方が多かったのではないだろうか。北折氏はまさしく、その「ためしてガッテン」の立ち上げから参加し、丸十八年間制作に携わった、元演出担当デスクだった方である。健康情報の伝え方について、二時間半の充実した講演を行って頂いた。

多種多様な例えを駆使した講演を聴いて、「伝えたいことを伝える際は、冒頭で受け手の心を掴み、飽きさせない論理展開をすれば、受け手に行動変容をもたらすことすら可能である」ことがわかった（私は過去に「ためしてガッテン」を視聴して、ホウレン草の茹で方をテレビで観た通りをするようになった）。こうして文にすると非常に簡潔だが、さすがに実行しようとしても、おいそれと出来ることではない。相手に知って欲しいこと、即ち自分の伝えたいことを、相手にしっかり伝えるにはどうすれば良いか、これは健康講座に限った話ではなく、平日のコミュニケーションにとって重要な課題である。また、言葉の分析もとても興味深かった。特に、「しなさい」と「しなさい」が同じ意味であることなどは、言われて初めて気付いた。確かに、「大きな声で挨拶をしましよ」と「大きな声で挨拶をしましよ」というのは同じ意味なのだ。ただ、語調が柔らかいかそうでないかの違いがあるだけで、また、「共感の強要」というフレーズもあった。例に挙げられていたのは、「すですよね」という言葉だ。誰かと話している、やせたいです」と言っても、それは自分の気持ちを申告しているだけだが、「やせたいですよね」というと、「あなたも」やせたいですよ」という表現になる。たった二文字を追加するだけで、意味が変わってくる。情報を列挙するだけならば、機械でも出来る。しかし、我々は人間である。考えることが出来る。だからこそ、考えなければならぬ。取り敢えず、今度やることになった飲み会、どう言えば人が集まるだろうか……。

(E・S)