



石垣市健康福祉センター 保健師 千手 亜夕美

新1年生・新社会人・新生活など～新しいことがいっぱい
の4月。みなさん体調はいかがですか？今回は、体のリズムを整えるポイントについてお話しします。私たちの体の中にも時計があるんです。『体内時計』と言って脳の中心部の視交叉上核（しこうさじょうかく）という所にあります。1日は24時間周期ですが、人間の体内時計は1日約25時間周期で、この時計を合わせるのが、朝の光なんです。体内時計は、目から入った視覚情報を脳へ伝える視神経交叉のすぐ上にあることから、朝起きた時に目から入る光の刺激が伝わり、体内時計のずれを調節するのです。体内時計がリセットされると、睡眠ホルモン（メラトニン）の分泌がストップします。このメラトニンは、目覚めてから14～16時間後に、体内時計からの信号で再び分泌されます。そして、眠くなるというしくみです。体内時計をリセットする時間が早いと、眠くなる時間も必然的に早くなってくる体のしくみなんです。このしくみから体のリズムを整えるには、まず『早起きをする』がとても大切なのです。

寝る時間がちょっと遅くなったなあ～という日も、起きる時間を同じ時間にするだけで、体のリズムは整えられていきます。ゆっくり遅くまで眠りたいお休みの日でも、その時間の差は2時間以内がいいそうです。

あなたの体内時計が、体のリズムを整えてくれて～心地よい毎日になりますように～大人の方も子どもも、まずは早起きにチャレンジしてみてくださいね♪



「食生活改善推進員養成講座」参加者募集

- 【目的】 生活習慣病の予防、特に栄養・食の視点から食生活に関する正しい知識と技術を習得して自らの健康について見直す機会とし、また健康都市いしがきづくりへ向けて、食生活改善推進員を養成し地域住民と行政のパイプ役として、ボランティア活動を展開し、地域住民の健康づくりに関わっていくことを目的とする。
- 【公募の期間】 平成27年5月7日（木）～平成27年5月15日（金）
- 【受講定員】 男女各10名 計20名
- 【受講の期間】 平成27年5月～平成27年11月まで（20時間）
- 【対象者】 ①栄養・食生活に興味のある方で自ら健康づくりを推進したい方
②教室終了後に食生活改善推進員として地域の食生活改善を推進する意欲のある方
③満18歳から65歳までの男女で全日程受講できる方 ④石垣市に住民登録している方
- 【問い合わせ】 健康福祉センター 健康づくり係 ☎ 0980-88-0088

～ 特定健診のお知らせ ～

○個別健診日程〔平成27年4月1日～平成28年3月31日〕
個別健診を受診できる医療機関は下記のとおりです。（要予約）

特定健診登録医療機関名	住所(石垣市)	電話番号(0980)
石垣島徳洲会病院	大浜446-1	83-5507
上原内科医院	登野城548-4	88-7068
大浜診療所	大浜36	87-5093
かりゆし病院	新川2124	83-5600
下地第2脳神経外科	新川1695-123	88-5150
てるや内科胃腸科	新川127-3	88-1616
仲間内科クリニック	登野城171-6	88-8500
にいむら内科胃腸科クリニック	真栄里243-1	83-7771
博愛医院	大川179-7	82-3170
宮良内科胃腸科医院	新川27	82-4181
やいま中央クリニック	平得120-3	88-7711
よなほ医院	新川2287-35	83-4781

年に一度は健診を受けて、健康チェックをしましょう。
※対象者：国民健康保険に加入している40歳～74歳の方。

『受診券』は被保険者証と1つになっています。
「被保険者証」を忘れずにおこし下さい。

- 【健診に必要な物】 国民健康保険被保険者証（受診券一体型）
- 【費用】 無料（特定健診基本検査項目）
- ・定期的に通院されている方も特定健診の対象者です。
- ・左記の医療機関以外に、沖縄県内の登録医療機関でも受診できます。

○ 集団健診は6月下旬から7月までを予定しています。
詳しくは、「広報いしがき6月号」でお知らせします。

※注意※

「個別健診」と「集団健診」の両方を受診することはできません。
家族の願いは あなたの健康 受けて安心 特定健診！

【お問い合わせ】

石垣市健康福祉センター 電話 0980-88-0089