

予防接種予診票のご注意

現在、ご自宅にある全ての予防接種の予診票は令和8年3月31日まで有効です
※各種予診票はR7年4月にご自宅へ発送しています

ご自宅に保管されている予診票をご確認の上、早めに接種を進めましょう

子宮頸がんワクチン

※白い予診票

- 対象：現在小6、中1、中2、中3、高1相当の女子
- 現在、H21.4.2～H22.4.1生まれの女子の中で、R7年度中に1度でも接種されていればR8年度も残りの回数分の公費負担を受けることができます

▲ 定期接種期間を越えて接種される場合は全額自己負担となりますのでご注意ください▲

肺炎球菌ワクチン*

※紫の予診票

- 対象：今年度65歳の方
- これから3月までに65歳の誕生日を迎える方は順次発送いたします

带状疱疹ワクチン*

※クリーム色の予診票

- 対象：今年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上の方

* 肺炎球菌ワクチン・带状疱疹ワクチンを定期接種の対象期間を過ぎて、4月以降に接種を希望される場合は、役場1階の保健センターで任意接種の申請が必要となります

R8年度 特定健診・各種がん検診の申込票のご案内

R8年度特定健診・各種がん検診の申込票を各ご家庭に送付予定です

※下記のいずれかにてお申し込みください*

申込方法

- 申込票提出（町内13カ所に回収箱あり）
- 電話申込 ☎ 0997-86-2124
（伊仙町保健センター）
- QRコード



「受診しない」場合も「受診しない理由」の調査にご協力ください

申込締切
3月18日(水)



へらすアップ大作戦～閉講式～

へらすあつが大作戦の熱い戦いが終了しました。今年は個人 26 名とグループ 12 組を合わせて計 57 名が参加し、4 か月間ほーらい館での体力づくりや各自食事や運動に日々努力されました。また来年度のご参加お待ちしております♪



健康の維持・増進に関する

さまざまな情報をお届けします！



お友だち追加はコチラ▲

生活習慣病と睡眠



睡眠時間が短くなると食欲を抑えるホルモンの分泌が減少し、食欲を高めるホルモンが増えるため食欲が増大します。慢性的な睡眠不足は体内ホルモンの分泌に大きな影響を与え肥満につながり様々な生活習慣病のリスクが高まると言われています。



重要! おおよそ **6～8時間の睡眠**を目安にしましょう!!

休日に長時間寝てしまう場合は、平日の睡眠時間が足りていないかもしれません。

💡 良い睡眠をとるためのポイント 💡

良い睡眠のためには規則正しい生活が大切です。適度な運動や朝食をしっかり摂ることで睡眠の質を高めることができます。また体内時計の乱れを防ぐこと、寝る前にリラックスできる環境を整えることも大切なポイントです。

★体内リズムを整えることが大切

- 朝** 毎日同じ時間に起きて太陽をあびましょう
- 昼** 食後の短い仮眠や午後3時前に20～30分の睡眠がお勧めです
- 夜** 寝る前に携帯をみたり寝酒をしないようにしましょう

★環境を整えることが大切

- 光** 照明は消すか直接目に入らない間接照明を取り入れましょう
- 音** 騒がしい環境では入眠に時間がかかるため静かな環境を作りましょう
- 温度** 就寝の1～2時間前に入浴し暑すぎず寒すぎない室温を心がけましょう

睡眠時無呼吸症候群の予防

肥満があると舌の根元や喉の奥に脂肪がついて気道が狭くなりいびきをかきやすくなります。肥満を解消し生活習慣の改善に取り組むことが大切です。

また無呼吸症候群の場合、CPAPやマウスピースを使った治療が行なわれます。



鹿児島厚生連病院健康管理センター