

◆◆◆ 広島市から健康づくり事業のご案内 主催:広島市 ◆◆◆

広島市健康推進課保健指導係（問合先：082-504-2290）

★人生の約3分の1は睡眠です。

寒い日が続き、朝起きるのがつらい等の悩みを抱えている方も多いのではないのでしょうか。

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。日中の眠気は睡眠不足のサインです。睡眠不足や不眠は、生活習慣病の危険を高めるだけでなく、仕事の作業能率を低下させ、事故等の危険性を高める可能性があります。基本は毎日夜の睡眠時間を十分に確保することですが、現実的になかなか難しい人も少なくないでしょう。そういった場合には、午後の昼寝が眠気で仕事の効率が悪くなることを避けるのに役立ちます。

【仕事の効率を上げる昼寝のポイント】

○午後の早い時間に

夕方以降の昼寝は、夜の睡眠に影響します

○長さは15分程度

長い時間昼寝をすると、起きた後もボーっとしてしまい、業務効率が上がりにくくなります

○昼寝の前にコーヒー等のカフェインを飲む

目覚める頃にカフェインが働き始めるので、スッキリ目覚めやすくなります

★広島市の健康づくりに関する取組については、「元気じゃけんひろしま21ホームページ」

(<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/genki21/>)でも紹介しています。

★広島市各区の保健センター（地域支えあい課）では、生活習慣病予防等に関する健康教室や健康相談、歯科相談などを実施しています。ぜひご活用ください。詳細は、各区のホームページをご覧ください。

【中区】<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/nakaku/list491.html>

【東区】<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/higashiku/list496.html>

【南区】<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/minamiku/list501.html>

【西区】<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/nishiku/list506.html>

【安佐南区】<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/asaminamiku/list511.html>

【安佐北区】<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/asakitaku/list516.html>

【安芸区】<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/akiku/list521.html>

【佐伯区】<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/saekiku/list526.html>

★健康経営の第一歩を踏み出してみませんか？

広島市では、(株)中国放送及び全国保険協会広島支部と連携を図り、「健康」をテーマにしたラジオキャンペーン「広島家族。元気じゃけんいきいきプロジェクト」を実施しています。

この度、オフィスでできる1分間のトレーニング動画を16本収録したDVDを作成しました。このDVDを健康経営に取り組みたい、またはすでに取り組んでいるという企業にプレゼントしています。なお、配布対象は広島市内に住所を置く企業としており、配布枚数が上限に達し次第、終了となりますのでご了承ください。

\*DVD の応募方法等について：<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/genki21/226570.html>

\*ラジオキャンペーンについて：[https://radio.rec.jp/ohiru\\_ikiiki/](https://radio.rec.jp/ohiru_ikiiki/)

**広島市健康推進課保健予防係**（問合先：082-504-2882）

★新型コロナウイルス感染症について

最新の情報は広島市ホームページ（<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/korona/>）をご覧ください。

★成人男性の無料の風しん抗体検査・予防接種について

1962年（昭和37年）4月2日～1979年（昭和54年）4月1日生まれの男性は、これまで公的な予防接種を受ける機会がなかったため、他の世代に比べて風しんの抗体保有率が低くなっています。そのため、この世代の男性を対象に、無料で抗体検査・予防接種を実施しています。対象者の方に対し、抗体検査・予防接種を無料で受けられるクーポン券を6月末に郵送しています。クーポン券の有効期限は、2023年（令和5年）3月31日までとなりますので、検査・接種を検討している方は、お早めにご利用ください。

詳しくは、広島市ホームページをご覧ください。

\*対象の男性向け：<https://www.city.hiroshima.lg.jp/soshiki/72/2993.html>

\*事業所の健診担当者向け：<https://www.city.hiroshima.lg.jp/soshiki/72/40092.html>