

応援します！

こころの健康づくり

～コロナうつにならないための「スワロー運動」～

長引く新型コロナウイルス感染症拡大で生活にさまざまな影響が生じ、先の見えない不安やストレスを感じている人も多いのではないのでしょうか。

市では、自殺対策・こころの健康づくりのために、「燕市こころの健康スワロー運動」を推進しています。



スワロー運動って？

こころの健康にとって特に大切な3つの要素。ス(睡眠)、ワ(話・輪)、ロー(つながろー)を広める運動のこと。

ス 眠ろう！

睡眠は「こころ」と「からだ」の安定のために欠かせません。生活リズムを整えることは、心身の健康を保ちます。決まった時間に起きて、朝日を浴びましょう。からだを動かすことも意識して生活にメリハリをつけましょう。

睡眠不足が続くと…

- ・仕事の効率低下
- ・疲労回復が遅くなる
- ・生活習慣病のリスク増

ワ 話そう！

話すことや話を聞いてもらうことは、人を癒すとされています。電話やアプリを利用するなど感染防止に気をつけて、会話を楽しみましょう。

また、おうち時間が長くなると、家族にイライラすることもあります。自分の時間をつくったり、時には誰かに相談したりしましょう。

こまめに話そう

- ・家族と今日の出来事
- ・ご近所であいさつ
- ・同僚と分かち合い

ロー つながろー！

自分のことを気にかけてくれる人がいることは安心感にもつながります。あなたの身近に一人でも家に閉じこもっている人はいませんか？声をかけてみませんか？

テレビやネットの過度な利用に注意して、人とのつながりを大事にしましょう。

ほっとできる「居場所」を持とう

- ・家庭
- ・地域
- ・職場
- ・趣味の会

●問合せ 保健センター ☎0256・93・5461

健診から始まる健康づくり！

自分を変えられるのは、自分だけです。自分や家族のために、できることから始めましょう！保健センターでは、健康づくりに役立つ①～③の教室や相談会を行っています。

1 CHECK! 令和3年度 健診結果 個別相談会 ～オーダーメイドの健康づくり～

保健師が健診結果と一緒に確認！健康運動指導士があなたの体に合わせた運動法を紹介します！

【対象】
今年度健康診断または人間ドッグを受けた、おおむね74歳以下の人

【日程・会場】
・9月17日(金) 保健センター
・10月13日(水) 分水公民館

【時間】
①13:30～14:30 ②14:00～15:00
③14:30～15:30 ④15:00～16:00
※各時間の定員は2人ほど、予約が必要です

3つの事業を利用しダイエットに成功したHさん。その様子や事業の内容をお知らせします。

before

令和2年6月 健康診断を受診

- 身長：168.8cm
- 体重：71.9kg
- 腹囲：98cm
- BMI：25.2

ダイエットをスタート！

燕市在住のHさん

～昨年の参加者からコメント～

自分にあった運動をポイントを押さえて教えてもらい参考になりました。また、食事は食べる順番・よく噛むことを今も意識しています。

かずひこ 南波一彦さん(松橋)

トリプルスリーにチャレンジ開始！

途中経過

令和2年10月

- 体重：62.5kg
- 腹囲：86cm

順調に減量中！

ポイント手帳の使用や毎月保健センターで計測と食生活の相談を実施

2 CHECK! 令和3年度 トリプルスリー ～3カ月で3kg痩せて、3カ月維持にチャレンジ～

自宅で毎日体重グラフを付けるだけ(朝食前と夕食後)、保健師・栄養士が面接や電話であなたの頑張りを応援します。

【対象】
健康データの改善やもっと健康になりたい、おおむね74歳以下の人

【特典】
・特製ダイエット日誌プレゼント
・節目の時期に応援メッセージ配信

【期間】
令和4年3月31日(木)まで
※申し込みは9月30日(木)まで

定期的な面談で続けやすい

3 CHECK! つばめ元気がやきポイント事業 ～ポイントを貯めてお得をゲット!!～

いつでも・どこでも・気軽に自分のペースで健康づくりに取り組むことで、ポイントが貯まります。200ポイント毎に1回抽選の権利をゲット！素敵な景品が当たります。さらに200ポイント以上貯めて報告すると、協賛店の特典やサービスが受けられる優待カードを進呈します。

【期間】
12月31日(金)まで

手帳についてはこちら▶▶

令和3年3月

- 体重：56kg (-15.9kg)
- 腹囲：77cm (-21cm)

ダイエット大成功！

1人では続けられなかったことも、定期的なサポートのおかげで結果に結びつきます。

after

●申込み・問合せ 保健センター ☎0256・93・5461