

前回ほど子どもの睡眠についてお話ししました。睡眠はいつれの年代においても健康増進・維持に不可欠な休養活動ですが、高齢期になると、寝付けない、眠りが浅くなるため、ちょっとした物音や尿意で目が覚めてしまいやすいなど、睡眠に関する悩みを抱える人も多くいます。若い世代では、睡眠不足による健康への悪影響が注目されていますが、高齢者は、睡眠時間と総死亡率の関連は明確にならず、床上時間が8時間以上の場合に総死亡率が増加する報告がされています。

つまり、床にいる時間が長ければよいわけではないということになります。さまざまな疾患により、寝床で過ごす時間を減らすことが難しい人もいますが、寝床で過ごす時間を増やしすぎると長期的な寿命短縮のリスクは増加する可能性があるわけです。眠気がないのに「やることがないから寝床に入る」はやめましょう。寝つきが悪くなり、中途覚醒が増えたりします。

また、長い昼寝は夜間の良眠を妨げてしまうので、目が覚めるまで寝てしまうのではなく、目覚ましをかける、起こしてもらいなど対策を取り、日中の長い昼寝は避け活動的に過ごしましょう。

次号は「女性のライフステージと睡眠について」になります。



健康づくりのための睡眠④



食育ピクトグラム

農林水産省が令和3年に発表した食育ピクトグラムをご紹介します。

11番目のテーマは「日本の食文化の継承」です。南北に長く、四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化はこれに寄り添うように育まれてきました。このような「食」に関する「習わし」が、「和食：日本人の伝統的な食文化」として、平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録されています。

食文化を受け継ぐために必要なことは「親などから家庭で教わること」、「ふだん食べているもののうち、どれが郷土料理や伝統料理かを知る機会を増やすこと」などが重要と考えられています。地域の郷土料理や伝統料理などの食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。



保健福祉センターだより
〒300-1632
茨城県北馬郡利根町下曽根 221-1
tel 0297-68-8291
fax 0297-68-9149

◆各種相談 令和7年2月の日程

▶場所：利根町保健福祉センター

	日 程	予約方法	下記のうちの予約時間	内容
口腔相談	1月28日（火）	前日までに予約	9：30～12：00 13：00～13：45	歯科衛生士による口腔機能相談
ヘルシー相談	2月18日（火）	前日までに予約	9：00～12：00	管理栄養士による栄養相談
精神保健相談	2月18日（火）	1週間前までに予約	13：30～15：45	専門職による精神保健相談
もの忘れ相談	毎週水曜日	前日までに予約	13：30～15：30	もの忘れが気になる方などの相談

健康レシピ

アボカドとツナの中着焼き



◆1人分あたりの栄養量
エネルギー 262kcal
たんぱく質 14.0g
脂質 22.2g
食塩相当量 0.6g

◆材料（2人分）

いなり用油揚げ	2枚（40g）
アボカド	1/2個
ツナ缶（小）	2/3缶（40g）
玉ねぎ	1/4個（50g）
ピザ用チーズ	30g
塩・コショウ	少々
ブロッコリー	40g

◆調理時間 15分

◆作り方

- ①油揚げはペーパータオルで押さえ油を抜く。半分に切って袋状にする。
- ②ブロッコリーは小房にし、茹でておく。
- ③ツナ缶は油を切ってほぐす。アボカドは種と皮を除き、厚さ5mmに切る。玉ねぎは繊維を断つように薄切りにする。
- ④③とピザ用チーズをボウルに入れて塩・コショウを少々ふって混ぜる。
- ⑤油揚げの口を開き④を等分に詰め、口をようじで留める。
- ⑥フライパンに⑤を入れ、蓋をして中火～中弱火で両面3分ずつ焼く。外側がきつね色になるまで焼き、皿に盛り、②のブロッコリーを添える。

◆ひとことコメント

具は和えるだけ、油揚げに詰めて焼くだけの簡単メニューです。アボカドにはビタミンB群、ビタミンCやEをはじめ、カリウムなどのミネラルのほか、健康によい油として注目されているオレイン酸が豊富に含まれています。栄養価が高い食べ物として知られているアボカドを使ったレシピ、ぜひお試しください。残ったアボカドはそのまま食べたり、チーズと和えても美味しくいただけます。

まだ受けていない予防接種はありませんか？
母子健康手帳を確認し、忘れずに予防接種を受けましょう！

●麻しん風しん混合（MR）ワクチン

麻しん風しんの予防接種は、2回の接種が定期接種として決められています。麻しん（はしか）は感染力がとて強く、かかると重症化し脳炎などの合併症を起こすことがあります。

時期	接種対象年齢
1期	1歳の誕生日の前日から2歳の誕生日の前日まで
2期	平成30年4月2日生まれ～平成31年4月1日生まれ（年長児） ※令和7年3月31日までが接種期限

●日本脳炎ワクチン

日本脳炎の予防接種は、第1期（2回接種）・第1期追加、その後更に免疫を高めるために行われる第2期接種の計4回の接種があります。

時期	接種対象年齢	標準的な接種時期
1期（初回2回・追加1回）	生後6カ月～90カ月 に至るまでの間	1期初回：3歳 1期追加：4歳
2期（4回目）	9歳～13歳未満 ＊小学4年生の方に個別通知しています	

●二種混合（ジフテリア・破傷風）ワクチン

乳幼児期に接種した四種混合または三種混合に含まれる、ジフテリア・破傷風の免疫を更に高める目的で行われる予防接種です。

接種対象年齢	標準的な接種時期
11歳の誕生日の前日から13歳の誕生日の前日まで	小学校6年生

健康な生活を送るために「今」できることを始めましょう①

厚生労働省は、令和4年11月に実施した「国民健康・栄養調査」の結果を公表しました。「国民健康・栄養調査」とは国民の身体の状態や、栄養素等摂取量および生活習慣の状態を明らかにし、国民の健康の推進の総合的な推進を図る基礎資料を得るための調査です。

前回調査（令和元年）と比較した結果のポイントは次のとおりです。

身体の状態

- ・20歳以上の男性の肥満者（BMI25以上）の増加 31.7%
- ・20歳以上の野菜摂取量の平均値の減少 270.3g
- ・20歳以上の1日の歩数の平均値の減少 男性6,465歩、女性5,820歩

喫煙に関する状況

- ・習慣的に喫煙している者の割合の減少 14.8%
- ・自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）を有する者の割合について場所別にみると、「路上」が最も高く（23.6%）、次いで「職場」（18.7%）となっており、全ての場所で減少

まずは普段の生活習慣を見直してみませんか？

食事にあと1皿野菜料理を足す、日常生活の中で身体活動量を増やす工夫（階段の利用、家事の中でこまめに動くなど）を心がけましょう。

詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_42694.html

次回は社会環境と生活習慣に関する状況についてご紹介します。

