

# こんにちは！ 健康運動指導士です



吉尾健康運動指導士

～心を健康に保つコツ～

皆さん新年明けましておめでとございます。私が人生の先輩によく言われた言葉のひとつとして「一年の計は元日にあり」という言葉があります。  
新しい自分のために、何かはじめてみませんか？

心の健康を保つには、体の健康を保つと同様に、規則正しい生活が基本です。  
おいしく体によい食事をして、適度な運動で心地よい疲れを感じ、夜はぐっすり眠る。あたり前のことですが、多忙な人ほど食事や睡眠もろそかになりがちです。  
できることから始めて、心も体も健康に保ちましょう。

## 心のバランスを整える4つのポイント

### 【運動】

運動には抗ストレス効果があるといわれています。息切れない程度の軽い運動がおススメです。

- ウォーキング
- ストレッチ
- 軽い筋トレ ●サイクリングなど

### 【睡眠】

心の健康に大きく関わる生体リズムを整えるのは質の良い睡眠です。できるだけ毎朝同じ時間に起きて朝日を浴びましょう。

- 寝室の温度・湿度を快適に
- 枕や布団など



は体に合ったものを ●適度な運動を ●寝酒はしない

### 【食事】

食生活が乱れると心も乱れやすくなります。栄養バランスの良い食事を1日3食、規則正しく食べましょう。



- 食事時間を決める ●甘いお菓子や菓子パンなどは控える
- 家族や友人と一緒に食事をする ●やけ食いはしない

### 【飲酒・喫煙など】

飲酒や喫煙は依存性が強く、心と体の健康を害する恐れがありますので注意しましょう。

- 飲酒はほどほど
- 日は休肝日を設ける ●やけ酒はしない



(飲酒量の目安) ワイン…グラス少なめ2杯、ビール…中ビン1本、日本酒…1合、焼酎…水割り1対1でコップ1杯、ウイスキー…ダブル1杯 ※1日いづれかひとつ、女性はこの半分。

- たばこはやめる

## 心に効く他の生活のポイント

### ■体調不良は放置しない

体調と心の状態は密接に関連しています。体調不良の

放置はNG。風邪なども軽視せず、早めに対処しましょう



### ■パソコンやテレビなどの使用時間を短くする

目や肩、腰の疲労をためるだけでなく、あふれる情報の中にはストレスにつながるものも。情報から解放される時間をつくりましょう

### ■蛍光灯をLED電球などに変える

蛍光灯はチカチカするため、ときに不安感を強めます

### ■音楽鑑賞・楽器の演奏

好きな音楽を聴く、奏でる、歌うなどは最高のリフレッシュ法のひとつです



### ■掃除

部屋の乱れは心の乱れです。掃除は軽い運動になるばかりでなく、集中することで頭もスッキリします

### ■料理

段取りを考えたり、出来上がりイメージし



たりすることが、脳のはたらかきを活発にします

## 健康運動教室に参加してみませんか？

今回は心のケアについて、お伝えしましたが、新たにできそうなおことは見つかりましたか？  
1月20日(月)から実施する健康運動教室には、心のケアに役立つ具体的な内容がたくさん組み込まれています。心身の健康のために参加しましょう。

### ●実施日時

- 1月20日・2月3日・2月17日・3月2日・3月16日
- 各月曜日 13時30分～15時

### ●会場

蘭越町保健福祉センター

### ●対象

満30歳以上69歳以下の町民 ※令和元年12月16日時点の年齢

- 参加料無料
- 講師

健康運動指導士 吉尾

### ●内容

(講話) 睡眠の質を高める生活習慣など  
(実技) ストレッチ&腹式呼吸でリラクセス、筋トレ、リズム体操など

### ◎申込み

1月10日(金)までに、健康推進課健康づくり対策係 ☎57・6969、又は57・5111 (内線281) へご連絡ください。

## 第6次蘭越町総合計画 基本構想（案）についてのご意見を募集します

町では、今後10年間の町の基本方針となる「第6次蘭越町総合計画」の策定に向けて、町民アンケートの実施、町民ワークショップや学識経験者などで構成された総合計画審議会を経て検討を重ねてまいりました。

このたび、第6次蘭越町総合計画 基本構想（案）を取りまとめましたので、皆様からのご意見を募集いたします。

### ◇第6次蘭越町総合計画 基本構想（案）

●計画案 (PDF: 834KB)

●計画案の配布場所 ・町ホームページ ・蘭越町 総務課 (役場2階)

### ◇ご意見募集期間

令和2年1月6日(月) ~ 1月24日(金) 期間内必着でお願いいたします。

●ご意見用紙 (PDF: 101KB, word形式: 38KB)

### ◇ご意見の提出方法

「ご意見用紙」にご意見を記載のうえ、郵送、FAX、電子メール、持参のいずれかによりご提出願います。なお、電話や面談によるご意見の受付や、ご意見に対する個別回答は致しかねますのでご了承ください。

※ ご意見の概要などを公表する際には、お名前・ご住所は公表いたしません。

### ご意見提出先・お問い合わせ先

蘭越町 総務課 まちづくり推進係 (〒048-1392 蘭越町蘭越町258番地5)

電話: 57-5111 FAX: 57-5112 Eメール: mail:machidukuri@town.rankoshi.lg.jp

### 後志管内さくらます船釣りライセンス制の実施について

- 1 実施期間 令和2年3月1日(日)~5月15日(金)
- 2 取得対象者 遊漁船業者、プレジャーボート所有者及び漁業者で期間中、船舶を使用して行う釣漁法により「さくらます」を採捕される方
- 3 採捕制限 日の出から日没まで、1人1日10尾以内(漁業者除く)
- 4 申請期間 原則として令和2年2月7日(金)
- 5 問い合わせ先 後志管内さくらます船釣りライセンス制実行協議会事務局 他

### 国有林モニター募集【北海道森林管理局 令和2・3年度】

林野庁北海道森林管理局では、国民の皆様にご理解いただくとともに、国民の幅広い意見を把握し、国有林野の管理経営に役立てることを目的に、令和2・3年度の「国有林モニター」を下記のとおり募集します。

○募集人数 48名

○依頼期間 令和2年4月から令和4年3月まで(2年間)

○依頼内容 ・国有林や森林・林業に関するアンケート調査への回答

・モニター会議(国有林の役割や現状等説明と意見交換、年1回)への出席

・現地見学会(国有林の作業現場の見学や体験、徒歩移動あり、年1回)への参加

○応募資格 北海道にお住まいで、国有林に関心のある満20歳以上(令和2年4月1日時点)の方

○募集期限 令和2年2月21日(金) 必着

○応募先 林野庁北海道森林管理局企画課 国有林モニター担当 ☎011-622-5228