

新型コロナウイルス感染症と向き合って 体内時計を調整して 生活習慣を整えよう

■ 体内時計とは

私たちの体の中には「体内時計」があり、睡眠のタイミングを決めるほか、ホルモンの分泌や生理的な活動を調整することで、睡眠に備えてくれます。これらの調整は自分の意志ではできません。

人の「体内時計」は、1日24時間より長めにできていたため、体内時計と時間のずれを調節しないと生活が後ろにずれてしまいます。

※厚生労働省e-ヘルスネット「健やかな睡眠と休養」から

■ 体内時計の調節方法

▶朝日を浴びる…朝起きてすぐにカーテンを開け、日の光を浴びると体内時計はリセットされます。朝なかなか起きられない方は、学校や会社に行くときと同じ時間に朝日を浴びることから始めてみましょう。

▶就寝時は電気を消す…暗い部屋で休むことは、ホルモンの分泌を促し自然な睡眠を促します。

▶適度な運動をする…外出の自粛が続いていますが、自宅周辺の短時間の1~2人の散歩は良い運動になります。



心の休養も大切です

俳句を詠んで
気分転換しませんか

俳句は、五・七・五の十七音と季語で表す詩で、「世界一短い詩」と言われています。形にとらわれず、今の気持ちを詠んでリフレッシュしましょう。

6月の保健センター等の相談

母子関係の事業は母子健康手帳をお持ちください。

★★★★★★ 保健センター等の問い合わせ先 ★★★★★★

牛込保健センター	☎(3260)6231	☎(3260)6223	〒162-0851 弁天町50
四谷保健センター	☎(3351)5161	☎(3351)5166	〒160-0008 四谷三栄町10-16
東新宿保健センター	☎(3200)1026	☎(3200)1027	〒160-0022 新宿7-26-4
落合保健センター	☎(3952)7161	☎(3952)9943	〒161-0033 下落合4-6-7
女性の健康支援センター	☎(3351)5161	☎(3351)5166	〒160-0008 四谷三栄町10-16 (四谷保健センター内)

◆ 予約制のものは5月7日(木)から受け付けます ◆

ただし、新型コロナウイルス感染症の状況によっては変更する可能性がありますので、お問い合わせください。

事業名	担当	日	時間	内容
育児相談	牛込	12(金)	9:00~10:00	個別相談(おおむね1歳までの乳幼児)
	四谷	4(木)	9:30~11:30	さくらんぼくらぶ(個別相談)
育児・おっぱい相談	東新宿	19(金)	9:00~10:30	保健師・助産師・栄養士の個別相談
	落合	3(水)	13:00~14:30	おっぱい相談は予約制
女性の健康専門相談	女性の健康支援センター(四谷)	5(金) 産婦人科系全般 23(火) 更年期専門	14:00~16:00	予約制。女性の婦人科医などの個別相談。思春期から更年期の女性のからだや婦人科系の症状などについて相談できます。
	牛込	23(火)	14:15~16:30	
精神保健相談	四谷	22(月)	14:00~16:15	予約制。精神科医師による思春期から高齢期(認知症を含む)までの「こころ」の相談
	東新宿	10(水)	13:15~15:30	
	落合	11(木)	14:00~16:15	
	牛込	9(火)	14:15~16:30	予約制。精神科医の個別相談
訪問指導	牛込	8(月)	13:30~15:30	予約制。理学療法士・作業療法士が自宅を訪問し、実技指導のほか、リハビリ等のアドバイスを行います。
	四谷	12(金)・29(月)	13:30~15:30	※管理栄養士・歯科衛生士の訪問指導(栄養・歯科のアドバイス・実技指導)は随時実施(予約制)
	東新宿	29(月)	13:30~15:30	
	落合	2(火)	13:30~15:30	

5月14日~20日はギャンブル等依存症問題啓発週間

それもしかしてギャンブル等依存症かも?

【問合せ】保健予防課保健相談係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3862へ。

ギャンブル等依存症とは、パチンコやスロット、競馬等のギャンブルにのめり込んでコントロールができなくなる状態のことです。ご自身やご家族で、下枠の項目に当てはまる方、ギャンブル等に関するお悩みを抱えている方は、各保健センター(上記参照)へご相談ください。

こんな行動に心当たりのある方はギャンブル等依存症にご注意を

- 興奮を得るために、使用金額を増やしてギャンブル等をする。
- ギャンブル等をするのを中断したり、中止したりすると落ち着かなくなる、またはイライラする。
- ギャンブル等をするのを制限しよう、減らそう、またはやめようとしたが成功しなかったことがある。
- しばしばギャンブル等に心を奪われている。
- 苦痛な気分のあるときにギャンブル等をすることが多い。
- ギャンブル等の負けを取り戻そうとして別の日にギャンブル等をすることがある。
- ギャンブル等へののめり込みを隠すためにうそをつく。
- ギャンブル等によって大切な人間関係・仕事・教育または職業上の機会を危険にさらしたり失ってしまったことがある。
- ギャンブル等によって引き起こした絶望的な経済状態から免れるために、他人にお金を出してくれるよう頼んだことがある。(DSM-5より)

保健センターで精神科医による依存症の専門相談をお受けしています

ギャンブルだけでなくアルコールや薬物、ゲーム等へののめり込みについて、お悩みの方やそのご家族が対象です。開催時期等、詳しくは、保健センターへお問い合わせください。

【依存症専門相談】5月28日(木)午後1時15分~3時30分に東新宿保健センターで実施します。事前に同センターに予約が必要です。

令和2年度 健康診査・がん検診

新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言を受け開始を見合わせています

【問合せ】健康づくり課健診係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)4207へ。

健(検)診の開始時期は、新型コロナウイルス感染症の状況により判断し、区ホームページ等でお知らせします。受診する方は、開始日を確認の上、医療機関へご連絡ください。

【対象】▶①75歳以上で後期高齢者医療制度に加入している方(65歳~74歳の任意加入者を含む)・生活保護等を受けている方

▶②16歳~39歳の方(学校・勤務先等で健診を受ける機会がある方を除く)・40歳~74歳で新宿区の国民健康保険に加入している方・生活保護等を受けている方

【健(検)診票の発送】▶①の方へは4月28日に発送しました。

▶②の方へは5月末までに健(検)診票を順次発送します。

※今回送付した健(検)診票は、受診するまで保管してください。

子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京のご利用を

●児童虐待防止のためのLINE相談

都では、児童虐待を防止するためのLINE(右図QRコードからリンク)を活用し、お子さんや保護者からの相談を受け付けています。子育ての悩みや困りごとなど、気軽にご相談ください。

【相談時間】午前9時~午後11時(土・日曜日、祝日等は午後5時まで)

【問合せ】東京都福祉保健局計画課 ☎(5320)4137へ。

