



進めよう！岡垣町の健康づくり 10 カ条

第8条 十分な睡眠をとり、疲れをとろう 問い合わせ 健康づくり課

睡眠は体と心を回復する働きがあり、食事や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣と同じくらい健康に深く関わっています。快適な睡眠をとると生活リズムが整い、体内のホルモンバランスも保たれやすくなるので、生活習慣病やうつ・不安感などを予防します。右の「快適な睡眠のポイント」を見て、実践できそうなことから取り組んでみましょう。

快適な睡眠のポイント

- 昼間に運動、寝る前にストレッチ
- 寝る直前の入浴はぬるめの湯で
- 夕食は腹八分目に、夕食後のカフェイン、寝る前の飲酒は控える
- 起きたら、朝日を浴びて体内時計を整える

**福岡県プレコンセプションケアセンター**

気軽に相談してください

性のお悩み相談

プレコンセプションケアとは「妊娠前の健康管理」を意味します。妊娠する・しない、年齢・性別に関わらず、自分の健康に意識を向けることは大切です。性や妊娠に関する悩みに助産師や専門医が応じます。気軽に相談してください。
と き 日曜日～木曜日の午前 10 時～午後 6 時※祝日、お盆、年末年始を除く

相談方法 電話、メール、面談※専門医（産婦人科医、泌尿器科医）との面談はオンラインのみ。要予約

相談内容 性の悩み、性感染症の予防、妊活、避妊、不妊、不育、子宮頸がんの予防など



問い合わせ 福岡県プレコンセプションケアセンター ☎092-409-4936

HPV ワクチンキャッチアップ接種**無料接種は令和7年3月31日まで**

令和4年4月から開始された HPV ワクチンキャッチアップ接種は令和7年3月31日で終了します。接種は合計3回で、完了するまでに約6カ月かかります。接種を希望する人は早めの接種を検討してください。

なお、接種するときはワクチンの効果や接種後の副反応などについて医師から説明を受け、十分に理解したうえで受けてください。

対象 平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性で、過去に HPV ワクチンの接種を合計3回受けていない人

ところ 遠賀郡・中間市の指定医療機関または福岡県定期予防接種広域化実施医療機関※要予約。その他の医療機関で受診するときは、事前にこども家庭センターに相談してください。



▲医療機関一覧

持ってくるもの 母子健康手帳、本人確認ができるもの（健康保険証など）

問い合わせ こども家庭センター

**ヘルシー
クッキング**

No. 385 ～たんぱく質をとろう～

3色野菜の肉巻き**4人分の材料**

- 豚ロース肉（薄切り）8枚
- さやいんげん8本
- にんじん1/4本
- ごぼう1/2本
- ミントマト8個
- レタス200g
- 小麦粉大さじ4
- めんつゆ（2倍濃縮）大さじ4
- みりん大さじ2
- サラダ油大さじ1

**作り方**

- ① さやいんげん、にんじん、ごぼうは5mm角の棒状に切り、さっと茹でておく。
- ② 豚ロース肉を縦長に広げて、軽く小麦粉をふったら、8等分した①を乗せて巻き、表面にも小麦粉をふる。
- ③ サラダ油をひいて中火で熱したフライパンに②の巻き終わり部分を下にして並べ、3～5分ほど転がしながら焼く。
- ④ ③にめんつゆとみりんを加え、汁気がなくなるまで煮詰める。斜めに2等分して器に盛り、ミントマトとレタスを添える。

監修 岡垣町食生活改善推進会（ヘルスマイトの会）

1人分の主な栄養価

エネルギー231kcal、たんぱく質11.5g、食塩相当量1g

※感染症などの影響により、イベントなどが中止または延期になることがあります。各イベントが開催されるかどうか分からないときは、担当課または主催者に問い合わせてください。