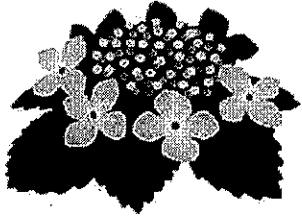


＊ ＊ 春の健康生活について ＊ ＊



5月のさわやかな風が心地よい季節となりました。

春は、「からだのだるい」「イライラする」「やる気が出ない」など

の心身の不調を感じる人が多いようです。これらの不調は、朝晩の暑さや寒さに体がなれないことや、日常生活の変化などからおこる、自律神経の乱れからと思われま

す。暑さや寒さに対応するために、交感神経が活発になり体が緊張状態になって、疲れがたまりやすい、胃腸の働きがおちる、肩や腰がいたくなる、体が冷える、寝つきが悪くなるなどの体の変化が起こりやすくなります。

<自律神経をととのえるには>

- ・いつもと同じ時間におきて、体を動かしたり、朝食を食べる。
- ・ごはんと一緒に肉や魚類だけでなく、果物や緑黄色野菜、ナッツ類、乳製品、とうふなどを食べる。
- ・夜は10時までは横になり、そこから2時までの成長ホルモンが一番出る時間帯にしっかり体を休める。
- ・適度に運動し、体が冷えないように心がける。

＊ ＊ マイナンバーカードとマイナポータル加入について ＊ ＊

皆さんも報道等で目にしていると思いますが、令和6年12月2日以降、紙の健康保険証が廃止され、マイナンバーカードに移行します。マイナンバーカードの利用申し込みを行うことで、医療機関の受付(資格確認)がマイナンバーカードで行えるようになります。

す。また、マイナポータルで自身の^{じしん}診療情報^{しんりょうじょうほう}や^{やくざいじょうほう}薬剤情報^{けんしんじょうほう}、^{えつらん}健診情報^{えつらん}を閲覧できるよ
うになったり、^{ほんにん}本人の^{どうい}同意があれば、^{はじ}初めて行く^い医療機関^{いりょうきかん}・^{やっきょく}薬局でもこれまでの^{しんりょう}診療
^{じょうほう}情報^{やくざいじょうほう}や^{けんしんじょうほう}薬剤情報^い、^{しとう}診療情報^{きょうゆう}を^{きょうゆう}医師等と共有できるようになります。

マイナンバーカードは^{やくば}役場で^{てつづ}手続きができます。また、マイナポータル^{かにゅうほうほう}の加入方法に
ついては、^{かく}各^{そうだん}CWに相談したり、^{やくば}役場に^{そうだん}相談してください。また、^{いりょうきかん}医療機関^{やっきょく}・^{やっきょく}薬局の
^{うけつけ}受付(カードリーダー)で^{おこな}行^{ばあい}える場合もあります。

* * 健康診断を受けましょう * *

^{けんこうしんだん}健康診断は、^{ひごろ}日頃^き気づかない^{ちい}小さな^{からだ}体の^{へんか}変化を^{すうちてき}数値的に^み見ることができ、^{はや}早めの
^{たいおう}対応ができるように、^{じぶん}自分の^{からだ}体の^{じょうたい}状態^しを知る^{ほうほう}方法です。

^{わか}若いころは^{びょういん}病院にも^{げんき}かからず^{ねんれい}元気だったのに、^{かさ}年齢を重ねるたびに^{びょういん}病院に行く
^{きかい}機会が増えてきます。それはだれしも同じです。しかし、^{すこ}少し^{じぶん}自分の^{からだ}体の^{こえ}声に^{みみ}耳を^{かたむ}傾
けてください。^{じぶん}自分が^{なに}何を^た食べたいのか、^{いま}今、^{なに}何を^{たの}すれば^{かん}楽しいと^{いま}感じるか、^{ねむ}今は眠り
たいのかそれとも^{からだ}体を^{うご}動かしたいのか・・・など、^{ひび}日々の^{せいかつ}生活は^{だれ}誰かのためにしている
ではありません。そこから、^{じぶん}自分が^{げんき}元気で^{けんこう}健康に^い生きていくには^{かんが}どうしたいかを考
えてください。

^{びょうき}病気になる^{まえ}前の^{よぼう}予防や、^{びょうき}病気になっても^{かる}軽い^{じき}時期からの^{ちりょう}治療の^{かいし}開始などは、なくては
ならない^{けんこう}健康の^{きほん}基本です。そのための^{けんこうしんだん}健康診断です。^{ほうほう}方法については、^{こべつけんしん}個別健診や^{しゅうだん}集団
^{けんしん}健診などありますので、^{かく}各^{ふくしじむしょ}CWや^{そうだん}福祉事務所に^{そうだん}相談いた
ければ^{たいおうほうほう}対応方法について^{せつめい}ご説明します。^{むりよう}無料で^{けんさ}検査できま
すので、^{いま}今まで^{けんこうしんだん}されておられる方も、これまで^{けんこうしんだん}健康診断を
^う受けたことがない方も、^{かた}ぜひ^{かんが}考えてみてください。

