

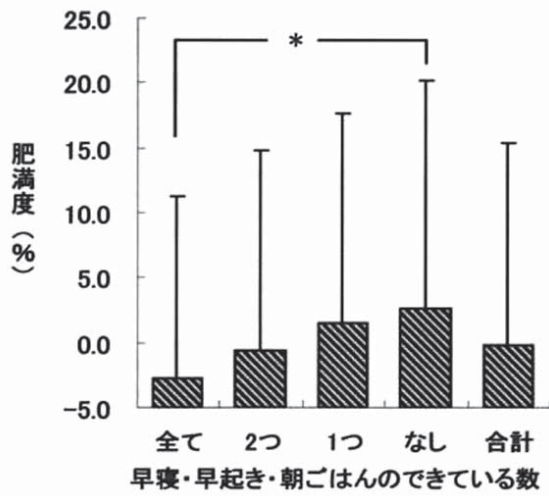


「しっかり運動、早寝早起朝ごはん」 もう30分早く寝ると、生活が変わります！

生活習慣改善の一番のポイントは就寝時間です。夜ふかしせず、もう30分早く寝るようにするだけで、翌朝からの生活リズムは見違えるようになります。

そして、朝食をとる時間的余裕、精神的余裕が生まれます。

朝食をとる習慣がある人



注) 本調査における定義：「早寝」午後10時以前に寝ること。
「早起き」午前6時半以前に起きること。
「朝ごはん」朝食を毎日食べること。

は、午前中の仕事や家事、勉強の効率が高められるということが「科学的に実証」されています。

小学5年生を対象に実施した実態調査でも「早寝」「早起き」「朝ごはん」が実践できている子は、できていない子と比較すると、肥満が少なく、精神的にも安定して

いて、学校に行くのが楽しいと感じている子が多いことや、自分に自信を持っている子が多いことがわかりました。もちろん、「早寝早起朝ごはん」の効果は子どもだけに限りません。

大人は夜型生活や朝食の欠食、運動不足などの悪い生活習慣が原因で、肥満や高血糖、高血圧、脂質異常症などによるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)や、さまざまな病気を引き起こすことがあります。

家族みんなで、「しっかり運動、早寝早起朝ごはん」をキヤッチフレーズに、いきいきと健康な生活を送るようになりましょう。

◆問い合わせ

健康管理課健康管理班
☎(82) 3400

千葉県特定不妊治療費助成制度のお知らせ

千葉県では、特定不妊治療(体外受精・顕微授精)を受けている方を対象に、治療費の一部を助成しています。

申請期限や必要書類など、制度の詳細については下記へお問い合わせください。

また、医療費控除を申告される方は、事前に特定不妊治療助成費申請をする必要がありますので、早めに申請してください。

【助成内容】

○申請回数・助成制度について

1年度目(本助成制度に関する初年度)は、年3回を限度、2年度目以降は年2回を限度とし、通算5年度間、10回まで申請可(助成を受けた年度だけ通算します)

○助成額 上限15万円

◆問い合わせ

山武健康福祉センター地域保健福祉課 特定不妊治療費助成事業担当

☎0475-54-0611

