


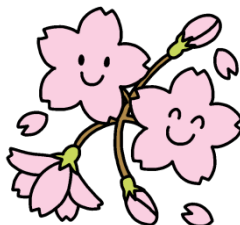
えが お



埼玉県マスコット「コバトン」



始まるよ!!!
H30年4月
新座市で
埼玉県コバトン
健康マイレージ



オイラも
早速
登録するゾウ



新座市イメージキャラクター「ゾウキリン」

平成 **30年3月号** 発行 新座市保健センター
 〒352-0024 新座市道場2-14-4
 TEL・048-481-2211/FAX・048-481-2215
 ※お問合せは新座市保健センターまで。

埼玉県 コバトン健康マイレージ



Q:埼玉県コバトン健康マイレージって何?

A:埼玉県コバトン健康マイレージとは、スマートフォンの歩数計機能を使ってウォーキングを楽しく継続し、健康づくりを進めていただく県が実施主体の事業です。歩いた歩数に応じたポイントが獲得でき、ためたポイントを使って抽選に参加し、当選すると県の特産品や協賛企業の商品がもらえます。



Q:誰が参加できるの?

A:新座市に在住または在勤の18歳以上の方が参加出来ます。



Q:どうやって参加したらいいの?

A:パソコン又はスマートフォンで埼玉県コバトン健康マイレージのホームページからWEB申込をします。その上で、健康保険証の写しを埼玉県コバトン健康マイレージ事務局に郵送します。申し込みの手順は下記を御覧ください。

【埼玉県コバトン健康マイレージ事務局】
 〒330-9091 さいたま新都心郵便局私書箱159号
 電話:0570-035810(おー!みんなのコバトン)
 (受付時間 月~土 午前9時~午後5時 日・祝・年末年始を除く)



1.WEBで申込む



2.登録完了後、メールにログインIDとパスワードが送られる



3.アプリ「埼玉県コバトン健康マイレージ」をダウンロード



4.保険証のコピーに電話番号を記入し事務局へ郵送



5.スマホを携帯して歩く



6.ポイントを貯めて歩数データを確認する



7.貯めたポイントで賞品を当てる



埼玉県コバトン健康マイレージホームページ



Q:どうやってポイントを貯めるの？

A: 一日の歩数が3,000歩以上でポイントが付きます。
なお、10,000歩で1500ポイントが一日の上限になります。
その他、歩数をアプリに送信したり、スマートフォンで投稿した写真に「いいね」が付くとポイントが加算されるなどのお楽しみポイントがあります。



Q:貯めたポイントは怎么样って使うの？

A: 3か月毎に30,000ポイント達成すると自動的に抽選に応募されます。
抽選に当選すると、埼玉県の特産品や協賛企業による素敵な商品がもらえます。
抽選会は年4回と、3月の年度末に実施するダブルチャンス抽選会があります。
また、抽選会は自動的に参加となるので、手続きは不要です。

ワクワクする
ゾウ♪



※写真はイメージです



新鮮で美味しい

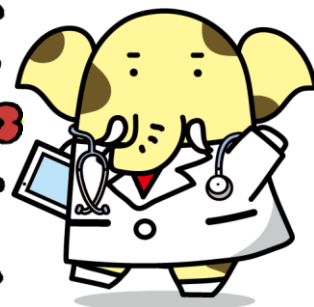
県産農産物が

700名様に当たる!

そのほか、企業からの協賛品も!

マナーを守って適度なウォーキングを！

- 「一日一万歩」歩くことを推奨しているけれど、歩き過ぎは体に良くない場合があるゾウ。
- 御自身の体調や体力に合わせて無理なくウォーキングを楽しんで欲しいゾウ。
- 歩き過ぎはけがの原因になることがあるため、十分に注意してほしいゾウ。
- また、歩きスマホも絶対に禁止だゾウ！マナーを守って楽しく歩くゾウ！



3月は自殺予防強化月間です



警察庁の自殺に基づく統計速報値で、平成29年の年間の自殺者数は全国で21,140人と、前年比で757人減少しています。

しかし、毎年新たに2万人以上の方が自死を選択されている状況はとても深刻です。

春は人をとりまく環境に変化が多い時期です。

あなたの身の回りの人の様子が、いつもと違うことに気が付いたら、まずは話を聴いてみましょう。その上で、相談先や必要な支援につなげましょう。そして、いつもそばにいて気にかけていることを伝えましょう。

保健センターもこころの健康相談を実施しています。

～あなたがまわりの大切な人のために
できることがあります～

- ①変化に気づく
- ②耳を傾けねぎらう
- ③支援先につなげる
- ④温かく見守る



春の睡眠健康週間と睡眠の日

- ◎春の睡眠健康週間
3月11～3月25日
- ◎睡眠の日
3月18日

睡眠不足はこどもの心身の成長、うつ病、生活習慣病、高齢者の生活の質に大きな影響を与えるといわれています。

下記の不眠症自己診断をチェックして日頃の生活を見直してみませんか？

不眠症自己診断

出典：公益社団法人精神・神経科学振興財団
睡眠健康推進機構

不眠症自己診断

過去1か月間に週3回以上当てはまるものをチェックし、各点数の合計点を出してください。

Q1 寝つき(布団に入ってから眠るまでに必要な時間)

0点 いつも寝つきは良い
1点 いつもより少し時間がかかった
2点 いつもよりかなり時間がかかった
3点 いつもより非常に時間がかかったか、あるいは全く眠れなかった

Q2 夜間、睡眠途中で目が覚める

0点 問題になるほどではなかった
1点 少し困ることがあった
2点 かなり困っている
3点 深刻な状態、あるいは全く眠れなかった

Q3 希望する起床時刻より早く目覚め、それ以上眠れない

0点 そのようなことはなかった
1点 少し早かった
2点 かなり早かった
3点 非常に早かった、あるいは全く眠れなかった

Q4 総睡眠時間

0点 十分である
1点 少し足りない
2点 かなり足りない
3点 全く足りない、あるいは全く眠れなかった

Q5 全体的な睡眠の質

0点 満足している
1点 少し不満である
2点 かなり不満である
3点 非常に不満である、あるいは全く眠れなかった

Q6 日中の気分

0点 いつも通り
1点 少しめいだった
2点 かなりめいだった
3点 非常にめいだった

Q7 日中の活動(身体的及び精神的)

0点 いつも通り
1点 少し低下
2点 かなり低下
3点 非常に低下

Q8 日中の眠気

0点 全くない
1点 少しある
2点 かなりある
3点 激しい

あなたの合計得点

(アテネ不眠尺度)

判定結果

- ▽ 合計得点が4点未満の場合：睡眠障害の心配はありません
- ▽ 合計得点が4～5点の場合：不眠症の疑いが少しあります。
- ▽ 合計得点が6点以上の場合：不眠症の疑いがあります。医師に相談しましょう。