

友だち、仕事仲間、家族に思わず話したくなる！ 今日からすぐに実践できる健康豆知識「健康トリビア」を始めました。

区民アンケートの結果、食生活やお口の健康、休養や睡眠に気を付けている方は半数（注）を超えています。

でも、その健康法は本当に正しいのでしょうか？

区民の皆様の健康づくりをサポートするため、保土ヶ谷福祉保健センターは正確な健康情報をお伝えする新しいサイト「健康トリビア」を立ち上げました。

専門職（医師・管理栄養士・歯科衛生士・保健師）が作成した、知って得する健康マメ知識と日常生活ですぐに実践できるちょっとした工夫をご紹介します。通勤や家事の合間など、隙間時間に気軽に読んでいただけるものです。

「へーっ」と思うトリビアを周りの方と共有しながら健康づくりをしませんか？



（注）出典：第4期保土ヶ谷ほっとなまちづくり策定に向けたアンケート結果分析 問24「あなたが心がけているものは何ですか（〇はいくつでも）食生活：65.5% お口のケア：58.9% 休養や睡眠：54.7%

健康トリビア第1弾はこちら 令和2年3月27日UP

Step 1 スマートフォンもしくはパソコンからアクセス

～お昼休み・通勤・待合せの暇つぶしに～



保土ヶ谷区役所 健康トリビア

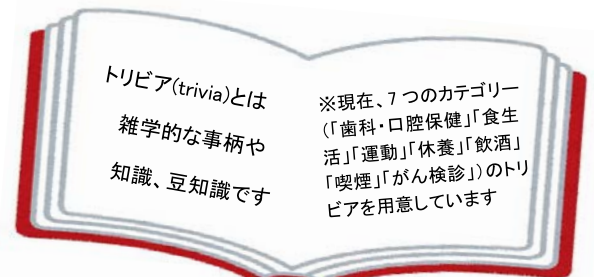


または



Step 2 気になる健康トリビアをクリック

- 1 睡眠と生活習慣病は関係があるってホント?!
- 2 よい睡眠のために40℃程度の入浴が有効ってホント?!



Step 3 解説はこちら

本当です。

睡眠と体温の変化は密接に関係しています。就寝 0.5～6 時間前の入浴の増加といった睡眠の改善効果があります。適切な時刻に 40℃程度のことです。

区役所
専門職が解説を作成
医師が監修

以下略

参考：厚生労働省健康局 健康づくりのための睡眠指針 2014 (外部サイト)

より詳しく知りたい方は、厚生労働省などのくわしいサイトへ

健康トリビアを話題に...



今後の予定

内容を充実するため、4半期ごとに情報を更新する予定です。次は、夏頃の予定です。

お問合せ先

保土ヶ谷区福祉保健課長 青木 かの子 Tel 045-334-6350