



じゃが じゃが

# 健康通信

問/医療介護課健康増進係  
☎72-0333(内線519)

「健(検)診先行予約会」を市内6地区で開催します。各種健(検)診の先行予約ができるほか、おなじみ劇団ふたりによる寸劇をお楽しみいただけます。来場いただいた国保の方には、国保の

特定健診300円割引クーポンをプレゼント！さらにこのクーポンは、紹介者1名分も発行可能ですので、来場できなかったご家族・ご友人などに贈ると喜ばれますよ！  
日程・開催場所などについては、全戸配布しています(健(検)診ガイドをご確認ください。)  
年に一度は健(検)診を受けて、健幸(健やかで幸せ)な人生を送りましょう。

## 「割引に弱い私」

自分	△300円
妻	△300円
父母	△300円
兄弟	△300円
嫁	△300円
...	...

みんな国保やかいごりやお得やわ先行予約会行つてくつど!

健(検)診ガイドが配られたわよ

ん？健(検)診の先行予約会？

国保の特定健診「割引クーポン」がもらえるとか！

日程は5月下旬やつちやけど...

先行しすぎやが

特典満載！  
健(検)診先行予約会

## 健康マメ知識

# 楽しく歌ってより健康に！

毎日元気に過ごしたい

# 健康

health

## 健康 Q&A

色々なギモンにお答えします！

**Q.1** 健康のために気軽にできることありますか？

**A** 大きな声で好きな歌を歌う。できれば仲間たちと。それだけでも健康増進に効果があることが報告されています。

**Q.2** どんな点が健康にいいの？

- ①呼吸機能アップ
- ②脳に程よい刺激
- ③幸せホルモン分泌+ストレス発散
- ④友情・愛情を育む
- ⑤体が自然と動き出す

**Q.3** 気をつける点は？

**A** きつくない範囲で好きな歌だけ歌っていいですが、お店などの場合、くれぐれもそれと一緒にお酒・ソフトドリンクの飲み過ぎ、おつまみ・お菓子の食べ過ぎには気をつけてくださいね。

**Q.4** 歌が苦手なんです…。

**A** 歌うことによって得られる健康への効果に歌の上手い下手は関係ありません。歌って楽しければそれでいいので楽しめる範囲で歌ってみてください(もちろん歌うことがストレスになるなら無理しない)。

**Q.5** 他にどんないい点がありますか？

**A** 人前で歌うことによって自分の意外な一面や才能を発見したり、自信がついたりするかも。

## 食と栄養なんでもQ&A

栄養のことについての疑問を教えてください。管理栄養士がお答えします♪  
問/医療介護課健康増進係  
☎72-0333  
zoushin@city.kushima.lg.jp

**Q** サプリメントや野菜ジュースを飲めば、食事で食べるより栄養は取れるんじゃないの？

**A** たしかにサプリメントは手軽に取りたい栄養を摂取できますが、使用には注意が必要です。

**解説** サプリメントでは不足しがちなビタミンを補う商品が多く見られます。

そもそも『ビタミンってなに?』って思う方もいるかもしれません。ビタミンとはタンパク質、脂質、炭水化物(糖質)、ミネラルと並ぶ、五大栄養素の一つです。ほかの栄養素と違うところは、ビタミンそのものはエネルギーや体の組織をつくる成分にはほとんどならず、ほかの栄養素がスムーズに働けるようにサポートする役割をもっています。例えば、部活のマネージャーのような役割でしょうか。

ビタミンという野菜・果物に多いイメージがありますが、ビタミンの種類によっては、肉や魚などに多く含まれるものもあります。

ビタミンは「微量栄養素」ともいわれ、必要な量はわずかですが、その量が満たされないと欠乏症、摂り過ぎると過剰症をおこしてしまいます。また、ビタミンの種類によっては1種類だけでは効果を示さないものもあります。

野菜ジュースもお手軽ではありますが、製造の段階で食物繊維やビタミンが少なくなってしまう。こういった点からも、サプリメントや野菜ジュースはあくまで補助的なものと考えた方がよさそうです。身体が効率よく動くためには、主食、主菜、副菜をそろえたバランスのよい食事を心掛け、食品から新鮮な栄養素を摂取することをおすすめします。

## Doctor's Column



総合診療科 楠元 恭子先生

新年度を迎えて一カ月たち生活にいろいろな変化があった方も新しい生活に慣れてきた頃でしょうか。

さて今回は、笑顔でいることや笑うことが私たちの生活や健康にもたらすいろいろな効果について紹介したいと思います。さまざまな文献などで書かれている笑顔や笑いの効能を抜粋してみました。

**①笑顔でいることで自分自身が幸せな気持ちに!!**

笑顔でいることで幸せな気持ちになることはたくさん研究もされて明らかになっています。なんと作り笑顔でさえ、その顔面の筋肉の動きで幸せな気持ちの時に出るホルモンが脳内から分泌され、本当に幸せな気持ちを感じられることが報告されています。

**②とびきりの笑顔や笑いは周りの皆も巻き込んで周囲もハッピーにしちゃいます!**

笑顔は周りにも伝染します。笑顔の人を見ると嬉しい気持ちになりますよね。自分の笑顔で周りも幸せにできるとは素敵です。

**③笑顔でいるとより魅力的で好感度アップ♡**

笑顔はそれだけで人を魅力的にみせてくれるものです。初めて会う際に笑顔であった場合、そうでない時に比べて第一印象は格段にアップするそうですよ。

**④大笑いするとストレス発散できます☆**

これは健康にとっても大切なことです。ストレスを減らすと高血圧や高血糖が改善したり、お腹の調子も良くなったりします。自己免疫力も高まって風邪などにかかりにくい効果も期待できます。

**⑤大笑いでは呼吸機能もアップ☆**

大きな声で笑ったり(歌ったり)すると息を大きく吸い込むことになり、呼吸機能のいいリハビリになりますよ。

**⑥たくさんの笑いはぐっすり眠れる効果もあり☆**

笑った時に出るホルモンには心身をリラックスさせてくれる効果があります。ぐっすり眠れたらまた次の日も元気に前向きに楽しめます!

どうでしょう? 笑顔でいることや笑うことは皆と嬉しい気持ちやシェアできる素敵な行動です。皆さんも今日笑ってないな、という時には作り笑顔でも大丈夫! 鏡の前で自分の笑顔を作ってみてくださいね。