

# しつちよる？ やつちよる？ 健康づくり！

「ちょび塩」でおいしく運動・活動で元気に！

No. 97

健康増進課健康づくり班 ☎ 73・5504

## 5年後、10年後の自分へ『元氣』を贈る一歩を！

うらかな春の陽気となりました。とても心地よく、心も体も穏やかなイメージですが、実は、この日差しの変化が疲労や体調不良の原因となることをご存知ですか？

春は日がのびてくるのと同じように太陽が高くなるため、日照量が急激に増え、紫外線の量も大幅に増えます。紫外線が『目』から入ることで『脳』に刺激が伝わり、疲労物質となる『活性酸素』が発生し、脳疲労を起こします。例えると、皮をむいたリンゴが空気に触れると茶色くなってしまい、風味を損なうようなもの。気候の変化一つでも、知らず知らずのうちに細胞や筋肉が傷つき、体調に影響するからこそ、普段からの体調管理を心がけたいものです。

### ■まずは自己点検

皆さんの体調管理法はどのようなものですか？まず思い浮かぶのが体重や血圧測定、歩数のチェック。コロナ禍の習慣としては、体温測定や指先での酸素濃度を測定する方も増えていると思います。また、運動量や消費エネルギー、睡眠状況等が測定できるオシラレな活動計を身につけている方もちらほらお見かけします。睡眠時間やトイレの回数、お通じの様子など、どれか一つでも構いませんので、自分なりの体調チェックを身につけることが、健康づくりの大きな一歩となります。

ここで大事なのが、①変化に気づくこと。そして、②良くないまたは困った変化に対応すること。案外、血圧や体重等は「まあいいか」と軽くあしらいがちですが、せっかく見つけた体のサインを放置

しておくのはもったいない！生活習慣病の多くは、ちょっとした変化を長年見過ごすことで発症します。防げる病気は防ぐ！5年後、10年後の体力、健康に責任を持つ！笑顔で暮らすためには努力も必要ですよ。

※各種健診・がん検診がはじまります。ぜひ健康管理にお役立てください。

### ちょび塩クイズ

家庭で測る血圧の正常値（成人）はいくらでしょう。（注）収縮期血圧、拡張期血圧（mmHg）で記しています。（高血圧治療ガイドライン2019参照）

- ① 115 未満かつ 75 未満
- ② 120 未満かつ 80 未満
- ③ 125 未満かつ 85 未満（答えは 21 ページ）

## 柳井警察署だより

周防大島幹部交番 ☎ 0820 (72) 0110  
柳井警察署 ☎ 0820 (23) 0110

### — 自転車盗を防ごう —

県内で発生した令和2年中の自転車盗被害のうち、無施錠で被害に遭った割合は約8割と非常に高くなっています。あなたの大切な自転車を守るために、日頃から盗難被害を防ぐ対策を心掛けましょう。

#### カギをかけていた



### 自転車の盗難被害防止対策

#### ■カギかけの習慣化

盗難防止の第一はカギをかけることです！

自転車から離れるときは、短時間でも必ずカギをかける習慣を身につけましょう！

カギを2つかける「ツーロック」にするとより効果的です！

#### ■防犯登録の実施

防犯登録は自転車購入者の義務です。

必ず防犯登録を行い、登録票の控えを大切に保管しましょう。

#### ■指定場所への駐輪

自転車は、路上や空き地などに放置せず、駐輪場など指定された場所にカギをかけて駐輪しましょう。