

特定健診・後期高齢者健康診査を受けましょう！

7月に特定健診・後期高齢者健康診査の対象の方に、受診券等を送付しました。

ご自身の健康状態を知るため、年に一度は健診を受診しましょう。

集団健診の申込み（10月実施分）は現在受付中ですが**定員（各日先着40名）**に達し次第締切りとさせていただきます。例年に比べてお申込みのペースが早いいため、集団健診をご希望の方はお早めに申し込みをお願いいたします。

受診券や受診票を紛失等された方は、再発行をさせていただきますので、担当へご連絡ください。

【集団健診】

期 日 10月8日(木)、9日(金)
受付時間 午後1時～午後2時
場 所 長瀬町保健センター
申 込 み 9月25日(金)まで
※定員に達し次第締切り
※申込みの受付時間は午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝祭日を除く）

【個別健診】

申 込 み 案内に記載の中で希望する指定医療機関にお申込みください
有効期限 12月31日(木)

対 象 特定健康診査は長瀬町国民健康保険加入者で40歳以上の方
後期高齢者健康診査は後期高齢者医療保険加入者
費 用 無料（自己負担金なし）

申込み・問合せ 健康福祉課健康担当 ☎66・3111 内線124・128

腸内環境を整えて、抵抗力のあるからだをつくらう！

新型コロナウイルスによる外出自粛期間に、便秘気味になったりとなかなかのおなかの不調を感じた方もいるのではないのでしょうか？今こそ腸活（腸内環境を整えて腸の働きを正常にすること）です！

腸内細菌には人体によい影響を与える善玉菌と悪い影響を与える悪玉菌、どちらでもない日和見菌があり、これらの腸内細菌のバランスで腸内環境が決まります。悪玉菌が多い「悪い腸内環境」になると、便秘や下痢、肌荒れなどになりやすいと言われています。また、腸には「腸管免疫」と呼ばれる免疫システムが備わっています。この働きに腸内細菌が関係していることが明らかになっており、免疫力を高める意味でも腸内環境を改善することが重要です。

腸内環境をよくする食事

善玉菌を含む「発酵食品」をとることと、もともと腸内に住んでいる善玉菌のエサとなる「食物繊維」と「オリゴ糖」をとることが大事です。

- ・「発酵食品」：乳製品（ヨーグルト・チーズ）、漬物、キムチ、納豆、乳酸菌・ビフィズス菌など
- ・「食物繊維」：野菜類（ごぼう・おくら・にんじん）、芋類（長いも・こんにゃく）、海藻・きのこ類、果物（リンゴ・バナナ）など
- ・「オリゴ糖」：玉ねぎ、ごぼう、バナナ、豆類（きなこ・大豆）など

適度な運動

腸腰筋という骨盤の中にある筋肉を鍛えると、腸が刺激されて腸のぜんどう運動を促して排便がしやすくなります。激しい運動をする必要なく、ウォーキングやストレッチなどで腸腰筋を鍛えることができます。

適度な睡眠

不規則な生活は、悪玉菌を増殖させる原因となるため、夜更かしなどは避けて規則正しい時間に眠ることや十分な睡眠時間も腸活の一つの方法です。リラックスして眠ると副交感神経が優位になり腸は活発に活動し、寝ている間に便を結腸まで運んでくれます。そうすると、朝食後に排便をする習慣がつくようになります。

以上のように、免疫力を高める生活として、毎日の食事に気をつけながら、運動・睡眠にも目を向けて、腸内環境を整えて、すっきりと毎日元気に過ごしましょう。

問合せ 健康福祉課健康担当 ☎66・3111 内線124