



#2961 健康UP↑通信 VOL.60

～健康づくりに関する情報や袋井市のイベント情報等をお知らせします。～

©袋井市

ココロが疲れていませんか？

ココロは強いときもあれば弱いときもあります。
「いつもの自分と違うな」と思ったら、ココロが疲れているサイン
早めのアクションが大切です。
ココロの疲れをガマンしていると、
重症化して回復までに時間がかかることもあります。

ココロの健康に大切な 良質な睡眠のヒント



- ・適度な運動習慣を身につける
➔ 良質な睡眠の確保に役立つ
- ・しっかり朝食をとり、就寝前の夜食を控える
➔ 体内時計が調整され睡眠・覚醒リズムが整う
- ・就寝前にリラックスし、無理に寝ようとするのを避け、
眠気が訪れてから寝床に入る
➔ 入眠しやすくなる
- ・規則正しい生活習慣
➔ 日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで
睡眠の質が高まる

9月10日～16日は、「自殺予防週間」です

ひとりで抱え込まず
相談してください

メンタルヘルスチェックシステム

ココロの体温計

スマートフォンやパソコンから簡単な質問に答える
だけで、今のココロの状態をチェックできるシステム
です。
ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚
などの絵になって表示され、相談先が紹介されます。



袋井市 ココロの体温計



50歳以上の方へ

带状疱疹ワクチンの費用助成があります。

带状疱疹は、子供の時に感染した水痘（水ぼうそう）ウイルスが加齢やストレス、
免疫力の低下などにより、带状疱疹として発症します。
発症率は50歳台から増加し、80歳までに3人に1人が発症すると言われています。

【対象者】

袋井市に住民登録のある
50歳以上の方（接種日時点）

【申請方法】

問い合わせ先へ電話
又は二次元コードから
電子申請も可能です。



【接種回数・自己負担額】

種類	回数	自己負担額
生ワクチン	1回	4,400円/回
不活化ワクチン	2回	17,600円/回

- ※ 不活化ワクチンは2か月の間隔をあけて
6か月以内に2回目を接種。
- ※ 袋井市が1回あたり4,588円を負担します。

【带状疱疹ワクチンに関する問い合わせ先】 保健予防課 保健予防係

【電話】 0538-42-7410（8:30～17:15） 【E-mail】 yobou@city.fukuroi.shizuoka.jp

問い合わせ：袋井市 総合健康センター 健康未来課 健康企画室

電話：0538-84-6127 E-Mail：kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp