



健康づくりを応援するページ **へるす アップ**



自律神経を整えて、免疫力アップ

～感染症にかからない、かかっても重症化しないために～

●免疫力アップのためには、どうすればいいの？

自律神経のバランスを整えることが必要です。
自分にあった健康習慣を身につけ、免疫力を高める
体調管理を心がけましょう。

自律神経とは？

活動的な時に働く「交感神経」とリラックスしている時に働く「副交感神経」
をあわせて自律神経といえます。

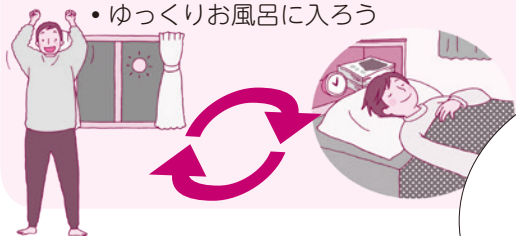
コロナ禍によるストレス等
から、交感神経が優位になっ
てバランスが崩れていること
が多いです。

意識的にリラックスできる
方法を取り入れましょう！



① 規則正しい生活リズム

- 決まった時間に起きて、寝よう
- ゆっくりお風呂に入ろう



② 適度な身体活動

「汗を軽くかく程度」の運動は免疫力
アップにおススメです。

- 人混みをさけて散歩
- 家の中で、体操やストレッチ



自律神経を 整える 4つのポイント

③ 栄養バランスのよい食事

- 1日3食バランスよく
- 薄味を心がけましょう
- よく噛んで(唾液は抗菌作用)
- 腸内環境を整えよう



口腔ケアも忘れずに

④ 自分の癒し時間をとろう

思わず、ほっこりして顔の筋肉が緩むと、
カラダの筋肉も緩んでリラックスします。

画像や音楽など、マイ癒しをストックしま
しょう。



疲れている時は、新型コロナウイルスの情報に接しない
時間を取るのもおススメ！

コロナ禍でも 「健康診断」「がん検診」を定期的に受けましょう

3月1日～8日は女性の健康週間です。

「乳がん」は、女性に一番多く、30歳代から急激に
増えます。早期に見つかり、適切な治療を受けた場合、
90%以上は治ります。

市では、乳がんの早期発見のため、「がん検診」を
実施し、セルフチェックができる「乳がんグローブ」を
配布しています。

女性の健康推進室ヘルスケアラボ

(厚生労働省研究班が作成)

- ◇女子力アップレシピ ◇更年期
- ◇マタニティトラブルQ&A など



～健康あさか普及員の活躍～ 歯科保健功労者表彰(知事賞)受賞

健康あさか普及員の若橋
真澄さん(歯科衛生士)が
歯科保健功労者表彰を受賞
されました。

多年にわたり歯科保健の
ために献身的活動を続け、
その功績が認められての受
賞となりました。

「健康あさか普及員」とは、朝霞市と一緒に健康づ
くりを進める市民ボランティアです。

登録数/405人(令和3年1月末現在)



参考：R2年度へるすアップチャレンジ教室、厚生労働省ホームページ、健康長寿サポーター応援ブック、公益財団法人 がん研究振興財団「やさしいがんの知識2020」