



健康保険課国保年金係 ☎ 0240 (34) 0242

最近、声を出して思いっきり 笑ったのはいつですか？

「う～ん、いつだったかな…？」と考えてしまいますよね。昔から「笑う門には福来る」と言われているように声を出して笑うことは健康によい（福が来る）ことが知られています。玉ねぎ先生に「笑い」の効果を教えてもらいましょう。



最近の研究では、「笑い」が心と身体に良い影響を与えることもわかってきたんだ。

例えば、① 認知機能低下の予防

② 糖尿病の発症・有病率が低い

③ うつ症状の改善

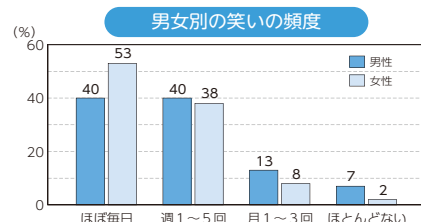
④ 人付き合いが良くなる

⑤ ストレス解消 などの効果があるんだよ。

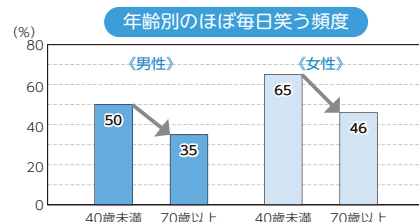
笑いと健康の研究はまだ始まったばかりだから、これからもっと「笑い」の効果がでてくるといいね！



笑いの男女差と年齢差ってあるの？



【結果】女性の方がよく笑う



【結果】若い人の方がよく笑う

笑いってどうやって増やせるの？



家族や友人と
話をする



テレビや
動画などを見る



漫才や落語を聞く

笑いの体操（笑いヨガ）
をする（動画です）



福島県立医科大学
健康増進センター
YouTubeチャンネル

（参考文献：全人的医療（笑いと健康）大平哲也）

保健 だより

健康保険課健康係 ☎ 0240 (34) 0249

定期予防接種を 受けましょう

3月1日金から7日木は
「子ども予防接種週間」

子供は病気にかかりやすく、かかると重くなることがありますが、予防接種で予防できる病気もあります。年齢や接種間隔を確認し、計画的に接種しましょう。

4月は、入園・入学の時期ですので、早目に接種計画をたてて接種しましょう。



詳しくは
ウェブへ



乳がん検診の申込みは お済みですか

令和6年1月末現在、避難先住所が福島県内に登録されている人を対象に、2月に案内を郵送しました。乳がん検診の申込みがお済みない人は、健康係までお問合せください。

※定員の都合上、ご希望の日程での受診が難しい場合があります。

■対象者・検査方法

① 40歳以上の偶数年齢の女性

乳房X線撮影（マンモグラフィ検査）

② 30～39歳の女性

超音波検査

※年齢基準日は令和7年3月31日です。

※県外に避難されている人で、県内での受診を希望する人はお問合せください。

※福島県外医療機関での実施は、夏以降の予定です。



「歯と口から始める健康づくり」・シリーズ12・

口には食べ物を噛む、飲み込む機能があり、ほかにも話をする時には発音したり、顔の表情を作ります。しかし、加齢とともに唾液の分泌量が減少し、噛む力や飲み込む力が低下していきます。

100歳になっても口から食べるためにお口の体操で噛む力や飲み込む力を維持し、いつまでも健康に過ごしましょう。

健康な口を維持する健口体操

1. 口の体操

「あ」「い」「う」口を大きく動かす

あ い う



2. パタカラ体操

各発音8回を2セット行う

「パ」…唇をはじくように

「タ」…舌先を上の前歯の

裏につけるように

「カ」…舌の奥を上顎の奥

につけるように

「ラ」…舌を丸めるように



3. 舌トレーニング

① 舌で下顎を触るつもりで

② 舌で鼻のあたを触るつもりで

③ 舌を左右に伸ばす

④ 口周りをぐるりと舌を動かす



4. (唇と) ほほの体操

ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する



5. 唾液腺マッサージ

① 耳の下をさする

② 顎のラインの内側のくぼみを

5回ほど揉みこむ

③ 顎下の柔らかい部分に両親指をいれて、10回上に押す

