

学ぼう明日へ！ サポート通信 17



早ね、早おき、朝ごはん

子どもの生活習慣の定着に向けて、北海道では、「早ね、早おき、朝ごはん」運動が推進されています。

近年は、子どもを取り巻く環境も変化し、生活時間が夜型になりがちですが、子どもにとっての心身の成長に必要なこと、また、悪影響を及ぼす要因は昔も今も変わりません。

子どもが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な睡眠という基本的生活習慣の確立が大切といわれていますが、それは少なからず学力の面でも影響があるようです。

早ね、早おきで学力アップ

人間の生体リズムは、脳が毎朝、ほぼ同じ時間に太陽の光を認識することで調整され、これを繰り返すことで自然な目覚めとともに、昼間に活発な心身の働きを促すようになります。脳が最も効率よく働く状態で学校生活を送ることができま

なにより、早寝早起きができるということは、自分の生活をコントロールする力があるということであり、結果的に効果的な学習、学力の向上につながるといえます。

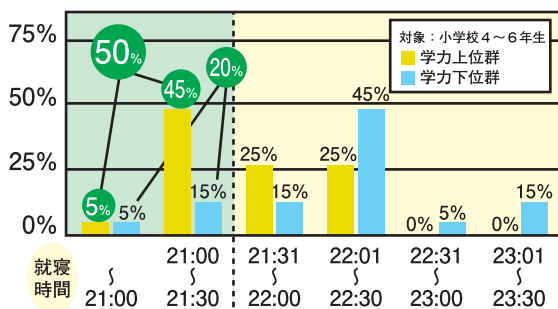
朝ごはんで学力アップ

脳にとってのエネルギー源はブドウ糖（血糖）ですが、血糖の低下が最も著しいのが起床後で、朝ごはんを食べずに血糖が低下したままだと体温が上がらず、集中力が低下してしまいます。

また、朝ごはんを食べている子の方が食べていない子よりも成績が良いという調査結果が出ており、毎朝しっかりと食べ、脳にエネルギーをあげることが効果的な学習にもつながるようです。

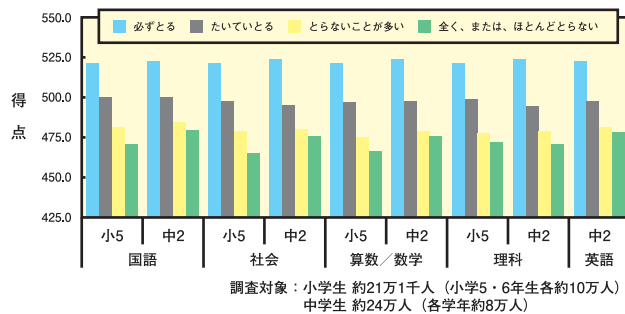
小中学校の夏休みも終わりをむかえますが、夏休み中の生活リズムを振り返り、学校生活に向けて新たな気持ちで「早ね、早おき、朝ごはん」に取り組んでみてください。

学力と就寝時間の関係



学力上位群の5割が9時半より前に就寝している。学力下位群の8割は9時半を超えても起きている。
(全国統計)

朝ごはん、成績アップ!!



これは、朝ごはんと成績の関係を表したグラフ。朝ごはんを食べている子どもたちの方が、どの科目も成績が良い。
(全国統計)

定員があります。お早めにお申込みください。

人間ドックのご案内

人間ドックは、より詳しい検査を行うため、多くの病気の早期発見や生活習慣病の予防に役立ちます。また、結果がその日にわかるため、健診後の対応がすぐに可能です。

	NO	月日	申込期間	対象者
健診日程等	1	10月17日(木)	8月30日(金)まで	・30歳以上のJAピンネ正組合員、准組合員とその家族
	2	10月25日(金)		
	3	11月8日(金)		
	4	11月12日(火)		
	5	11月13日(水)		
	6	11月19日(火)		
	7	11月20日(水)	9月2日(月)～9月27日(金)	・30歳以上の町民 ・JAピンネ正組合員、准組合員とその家族
	8	11月28日(木)		
	9	11月29日(金)		
	10	12月3日(火)	9月2日(月)～10月31日(木)	
	11	12月4日(水)		

基本セット	健診内容	身体計測、血圧測定、尿検査、便潜血検査、血液検査、心電図検査、眼底・眼圧検査、胃バリウム検査、視力・聴力検査、問診、腹部超音波検査、胸部レントゲン検査、診察、健康相談、栄養相談	
	基本料金	・30歳以上の町民 37,800円 ・JAピンネ正組合員、准組合員及びその家族 30,450円 ※実施しない項目がある場合も基本料金は変わりません。 ※基本料金に2,100円を上乗せすると、胃バリウム検査を胃内視鏡検査に変更できます。 ただし、胃内視鏡検査を行った場合は、胃バリウム検査の町助成の対象になりません。	
	町助成額	検診内容	助成額
※右の健診を受ける と助成を受けられます。	若年者健診 (30～39歳)		7,367円
	特定健診 (40～74歳の国民健康保険加入者対象)		7,367円
	後期高齢者健診 (75歳以上)		5,145円
	便潜血検査 (大腸がん検診)		575円
	胸部レントゲン検査 (肺がん検診)		970円
	胃バリウム検査 (胃がん検診)		2,563円

	検診名	自己負担額	
オプション検診	乳がん検診	30～39歳 3,455円 40～49歳 2,500円 (5,366円) 50歳以上 2,000円 (3,455円)	()内は、 昨年受診した方の 負担額です。
	子宮頸がん検診	1,500円 (2,625円)	
	子宮エコー検査	1,050円	
	骨粗鬆症検診	30、35、40、45、50、55、60、65、70歳の女性500円 上記以外 1,470円	
	前立腺がん検診	50～64歳 1,000円、65歳以上 2,625円	
	エキノコックス症検診	300円 (5年に1回)	
	ペプシノゲン検査	1,680円	
	心臓機能検査	1,890円	
	頸部エコー検査 (動脈硬化検査)	3,675円	

場 所 札幌厚生病院健診センター (無料送迎バスあり)

申込み JAピンネ本所管理部管理課 ☎76・2221

※健康保険証をお手元に用意してからお申込みください。

問合せ 保健福祉課健康推進グループ ☎72・2000 JAピンネ本所管理部管理課 ☎76・2221