

すこやか PARTNER つうしん

すこやかパートナー向け情報誌

vol.42

(令和 8 年 3 月発行)



すこやか大阪21
(いっぽくん)

発行・編集：大阪市健康局健康推進部健康づくり課

大阪市民の健康づくりを応援する「すこやかパートナー」の活動を紹介する「すこやか PARTNER つうしん」(第42号)を作成しました！すこやかパートナーの活動や、健康づくりに関する情報を掲載していますので、皆さんの健康づくりにお役立てください。

3月18日は
春の睡眠の日です



元気に過ごすためには、
「良い睡眠」習慣が大切です。
大事なのは、
睡眠の量(時間)と質(休養感)です。

成人の推奨睡眠時間

6時間以上

(参考)
小学生：9～12時間
中学生：8～10時間
60歳以上：寝床にいる時間
8時間以内

睡眠の質を上げる
ポイントはこちらへ



大阪市HP



健康づくりのための
睡眠ガイド2023



すこやか PARTNER つうしんに関する、お問い合わせ、要望、ご意見等については、
大阪市健康局健康推進部健康づくり課まで TEL 06-6208-9961 FAX 06-6202-6967
Email sukoyaka21@city.osaka.lg.jp
すこやかパートナー HP (<http://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000026640.html>)

目次

- ・ 3月18日は春の睡眠の日です…………… P 1
- ・ すこやかパートナー意見交換会を開催しました！…………… P 2
- ・ 適度な運動…………… P 2
- ・ 皆さんの健康づくりにすこやか手帳（健康手帳）をご活用ください…………… P 2
- ・ すこやかパートナー活動の紹介…………… P 3～6
- ・ すこやかパートナー団体の紹介…………… P 7
- ・ すこやかパートナー「中外製薬株式会社」と連携した活動紹介…………… P 8
- ・ 『がん検診受診状況』のアンケートを実施します！…………… P 8