

国保特定健診・わけもん健診(集団)のお知らせ

日程 9月4日(水)・5日(木)・6日(金)
時間 ①8:30～9:00②9:20～9:50③10:10～10:40④11:00～11:30

場所 町自然休養村管理センター
 ・ご自宅に届く健診案内(ハガキまたは封筒)の内容をご確認ください。
 ・もれ健診が受けられなかった方、個別健診を希望されている方には、10月末にご案内をお送りいたします。
 ・健診セットは、4月に送付したもののをご利用ください。※紛失または届いていない方はご連絡ください。

☎福祉保険課 ☎73-1202

※健診を受けられた方には、「歯科健診受診券」(町内のみ利用可)を贈呈。また、今年度40・45・50・55歳になられる方や健診結果が全てA判定の方で非喫煙者の方(例外あり)には素敵なプレゼントがあります！

放送大学入学生募集のお知らせ

放送大学では、10月入学生を募集しています。

幅広い世代の約85,000人の学生が、大学卒業や学びの楽しみなど様々な目的で学んでいます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

募集期間 第1回:8月31(土)まで
 第2回:9月10(水)まで
 ※資料を無料で差し上げています。ご相談等お気軽にお電話ください。

☎放送大学宮崎学習センター

☎0982-53-1893

<https://www.sc.ouj.ac.jp/center/miyazaki/>

海上保安大学校学生採用試験

受付期間 8月22日(木)～9月4日(水)
 ※インターネット受付

試験日 第1次:10月26日(土)及び27日(日) 第2次:12月13日(金)

最終合格発表日 1月16日(木)

受験資格

(ア) 令和6年4月1日において高等学校又は中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して2年を経過していない者及び令和7年3月までに高等学校又は中等教育学校を卒業する見込みの者

(イ) 人事院が、(ア)に掲げる者と同等の資格があると認める者

☎第十管区海上保安本部総務部人事課 ☎099-250-9800

国家公務員試験採用情報NAVI 検索



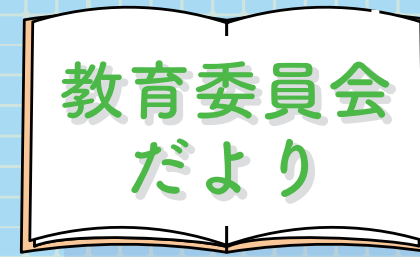
自衛官等採用案内

体力は自然についてきます。後はあなたの「やる気」だけです！

募集種目	受付期間	試験日	試験場所	備考
航空学生	7月1日～9月5日	1次:9月16日	宮崎市内	航空自衛隊のパイロット・海上自衛隊のパイロット及び戦術航空士を目指す幹部自衛官養成コースです。高校卒業後、最も早く機長として活躍できます。
		2次:10月12日～17日	合格発表後に連絡	
		3次:(海)11月15日～12月11日 (空)11月9日～12月12日	合格発表後に連絡	
一般曹候補生	7月1日～9月3日	Web試験日 1次:9月14日～22日 ※いずれか1日で実施	延岡市	部隊の中核となる曹を養成するコースです。陸・海・空の各部隊で経験を積み、入隊後、2年9か月以降、選考により曹へと昇任します。
		2次:10月12日～27日 ※いずれか1日を指定されます。	新田原基地	
自衛官候補生	第3回 6月28日～9月3日	Web試験日 9月17日～22日	任意(自宅等)	陸は2年、海・空は3年(自衛官候補生の3か月を含む)の任期制隊員コースです。任期満了後は民間企業へ就職したり、継続任用も可能です。選抜試験に合格すれば曹へ進むこともできます。※昨年度よりWeb試験を実施しています。個人のスマホ、タブレットまたはパソコンにより受験できるようになりました。第5回から第7回まで実施されます。
		面接及び身体検査 9月26日～10月1日	新田原基地	
	第4回 9月4日～11月8日	Web試験日 11月16日～19日	任意(自宅等)	
		面接及び身体検査 11月23日	新田原基地	
予備自衛官補	6月1日～9月19日	筆記(Web)・面接・身体検査 9月21日～10月7日 ※いずれか1日を指定されます。	健軍駐屯地 都城駐屯地	一般の社会人や学生といった自衛官未経験者を「予備自衛官補」として公募・採用し、教育終了後、「予備自衛官」として任用するコースです。

自衛隊宮崎地方協力本部延岡出張所 (☎0982-21-2387)・高千穂連絡所 (☎0982-72-7061)

自衛隊宮崎地方協力本部 (<http://www.mod.go.jp/pco/miyazaki/>)



未来へのパスポート

～今月のテーマ～

朝の防災無線で小学生が言っている「セロトニン」

夜の防災無線で中学生が言っている「メラトニン」って何？

令和4年の10月から、朝と夜の防災無線放送を使って、子どもたちが自らの声で生活リズム適正化の注意点を呼びかけています。取組開始から1年半以上が経過しました。

今回は、その朝晩の放送に4月から新たに盛り込まれている『セロトニン』と『メラトニン』という物質のことについて解説していきます。

「やる気ホルモン」と呼ばれているセロトニン

私たちの日々の気分をコントロールしている物質です。なかなかやる気が出ない、気分がふさぎ込みがちなど「うつ」や「うつ傾向」の診断を受ける人は、このセロトニン量が少ないことが要因の1つとしてあげられます。量が多いとやる気が出て前向きになります。

脳内神経伝達物質であるセロトニンは、食事から得られるトリプトファンという必須アミノ酸とビタミンB6などを原料に私たちの体の中で日々生成されています。トリプトファンは、あらゆる食品に含まれていますので、好き嫌いせずにしっかりと食事をしていれば特に意識する必要はないのですが、とりわけ大豆に多く含まれていますので五ヶ瀬町では『早寝・早起き・朝大豆』のキャッチコピーで啓発を続けています。

人の集中力(やる気)は午前中の方が高いと言われていますので、「朝ごはんをしっかり食べましょう！」と小学生が呼びかけているのは、このこととも関係しています。

「睡眠ホルモン」と呼ばれているメラトニン

毎日、日が暮れて夜になると次第に眠気が訪れ、一定の時刻になると睡眠に入というのがほとんどの人のリズムです。実は、眠気を引き出すメラトニンは、起床時に目から太陽光が入った時点で分泌が止まり、その後14時間～16時間後にまた脳内に分泌されるというリズムをもっています。

仮に、朝6時に目覚めた人は、だいたい夜の8時～10時の間にメラトニンが増えてくるという仕組みです。

補足として知っておいてほしいのは、この仕組みのスイッチとなる太陽光の中でも、それに含まれる「ブルーライト」という光の成分がスイッチの大きな役割を果たしているという事実です。ですので、自然界にブルーライトが存在しない夜間に、タブレットやスマホからの強力なブルーライトを浴びることは睡眠を妨げるので避けましょう！と、中学生が呼びかけています。



セロトニンがメラトニンに変化する

今回紹介した2つのホルモンは、私たちの体の中で日々生成される重要な物質です。

実は昼間のセロトニンが夜間のメラトニンに変化するという関係がありますので、昼間にやる気いっぱい活動した人は夜にぐっすり眠ることができるというつながりになります。

睡眠には、学習効果を上げる(記憶を整理して定着させる)、体の機能を強化する(免疫機能の向上で病気を予防する)や美肌効果、高齢者に多い認知症の予防(アミロイドβのデトックス機能)など、さまざまな効果が備わっているという科学的な根拠が明らかにされてきています。



高千穂町の全ての世代が、小中学生が呼びかけてくれているこのことを自覚した健康ライフを心がけ、みんなが元気な町になっていきたいものです。