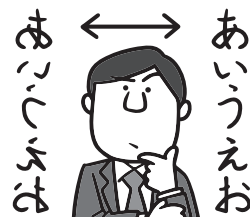


身に付けよう 脳トレ習慣

アドバイザー：公立諏訪東京理科大学 情報応用工学科教授 篠原 菊紀

鏡文字を読んでみよう

“反転”や“回転”という工程をプラスするだけで、身の回りにあるさまざまな情報が脳トレに早変わりします。街中や移動中など、ふとしたときにできる脳トレなので、習慣にしてみてください。



初級

胸の前で本を開き、鏡に映った文章を読んでみましょう。絵本なら、子どもへの読み聞かせを兼ねられますね。



中級

アナログ時計の向きを逆さや左右90度に倒したり、鏡に映したりして、時間を答えてみましょう。任意に時間を設定し、複数人で競ってもおもしろいのでおすすめです。



上級

鏡文字を書いてみましょう。最初はひらがなから、慣れてきたら難しい漢字にもチャレンジしましょう。書いた鏡文字は鏡に映して書けているかチェックしましょう。



話題の健康情報

令和2年1～9月の受診者は約1,400万人、前年同期比で約700万人減少

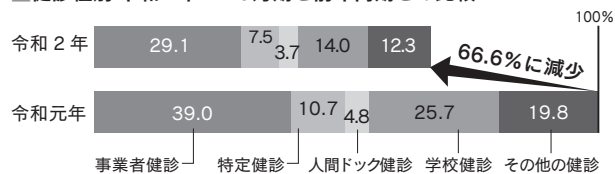
年度内に健診を受けましょう!



日本総合健診医学会、全国労働衛生団体連合会が会員機関に行った新型コロナウイルス感染症の感染拡大による健診受診者の動向と健診機関への影響について、実態調査の結果がとりまとめられました。

- 緊急事態宣言解除後も、特定健診、人間ドックでは前年同月比1～2割減となっており、感染リスクへの不安などから受診抑制が働いている可能性がある。
- 緊急事態宣言等で健診を中止または延期した受診者について現状の受診傾向が続けば、今年度末までに約1割の未受診者が発生する可能性がある。

■ 健診種別 令和2年1～9月期と前年同期との比較



健診機関は最大限の感染防止策に努めています
～安心して受診してください～

- 健診施設は、3つの「密」を可能な限り回避。受診者と健診施設職員相互の安全確保のためマスク着用を原則とする。健診受付後は、体温測定を行い、受診者の健康状態を確認。
- 巡回型健診においても施設健診と同等の受診環境を整える。
- 体調等がよくない受診者には受診をお断りしている旨を事前に通知。

「健康診断実施時における新型コロナウイルス感染症対策について」より

上記以外にもきめ細かな感染防止策に努めながら、健康管理に欠かせない健診が実施されています。“今年受診は見送ろう”などといわず、ぜひ年度内に受診してください。