健康生活 a healthful life

昼間の適度な運動で朝晩メリハリの生活を！

～ぐっすり・すやすや運動実施中です～

高齢期になると、若年期と比べて必要な睡眠時間が約１時間短くなるといわれています（10代では８～10時間、20～50代では6.5～7.5時間、70代では平均６時間弱）。年齢相応の睡眠時間を目標に就寝時刻と起床時刻を見直しましょう。寝床で過ごす時間を必要以上に長くすると、かえって睡眠が浅くなることから、夜中に目覚めやすくなり、結果として熟睡感が得られません。適切な睡眠時間を確保できているかは、日中しっかりと過ごせているかということが一つの目安になります。

日中に長時間眠るような習慣は、生活のメリハリをなくし、夜間の睡眠を浅く不安定にします。特に、冬はこたつに入ったままになり、ついつい、昼寝が長くなってしまいがちです。日中に適度な運動を行うことは昼間の覚醒を維持・向上し、生活のリズムにメリハリをつけることに役立ちます。天気の良い日は散歩やウォーキング、室内でもテレビ体操やラジオ体操、ストレッチなど軽い運動をしましょう。中途覚醒が減少し、質のよい睡眠をもたらすことになるでしょう。

かかりつけ歯科医をもちましょう!!

HP

歯の健康を守るにはかかりつけ歯科医で定期的に歯科健診を受け、むし歯や歯周病等の予防・早期治療が重要です。

定期受診のきっかけになるよう、丹波市では、今年度から次の対象者に歯周疾患検診の助成券を送付しています。ぜひご利用ください。

対象者
40歳、50歳および60歳の方（平成27年3月末現在）
現在妊娠中の方

検診内容
同封の案内文をご覧ください。

自己負担額
300円
（検診当日、歯科医院でお支払いください。）

有効期限
3月20日（金）まで
※申込期間は2月28日（土）まで
（妊娠中の方は出産当日まで）

有効期間内に１回利用できます。
丹波市外に転出された場合は利用できません。

問健康課（氷上保健センター内）☎82－4567

丹波市高齢者あんしんセンター

高齢者の総合相談窓口

＊認知症介護者相談日
2月6日（金）午前10時～正午

＊高齢者権利擁護相談日
～高齢者虐待・消費者被害の防止・成年後見制度の活用など～
2月12日（木）午前10時～正午

＊高齢者こころの医療相談日～もの忘れ相談～
2月24日（火）午後2時～4時

ところ／春日庁舎１階 相談室２
※要予約

申問介護保険課（春日庁舎内）☎74－0368

障害福祉に関する相談

HP

＊知的障害者相談（前日正午までに要予約）
と　き／2月18日（水）午後1時30分～3時30分
ところ／春日庁舎１階　相談室２

＊こころの健康相談（前日正午までに要予約）
と　き／2月26日（木）午後1時30分～3時30分
ところ／春日庁舎１階　相談室２

＊身体障害者相談会（予約不要）
2月10日（火）午前9時～12時　ハートフルかすが
2月12日（木）午後1時30分～3時30分　山南福祉センター
2月12日（木）午前9時～11時30分　市島支所

申問生活支援課（春日庁舎内）☎74－0222

2月の健康相談

4日（水）山南住民センター
6日（金）柏原支所
10日（火）春日住民センター
17日（火）市島支所
19日（木）氷上保健センター
※「減塩相談」を同時開催（要予約）
25日（水）青垣住民センター
※全会場でこころの相談も実施しています

［受付時間］午前9時30分～11時

※予約優先／予約は健康課へ
問健康課（氷上保健センター内）
☎82－4567

事前に相談日・内容などのご連絡をいただきますと、スムーズに相談に応じることができます。

丹波市夜間健康相談ホットライン

フリーダイヤル 0120 ［相談時間］午後7時～午前0時
0120-737-180

看護師・保健師・医師が、健康や医療、育児などの相談に応じ、わかりやすくアドバイスします。

兵庫県いのちと心のサポートダイヤル

短縮ダイヤル ＃ 7500
［利用時間］
平　　日：午後6時～翌午前8時30分
土日祝日：24時間
ダイヤル電話・携帯電話・IP電話・PHSからは
☎078－382－3566

Recipe No.69　“たんば”食育クッキング　HP

旬の野菜をもっと食べよう《プラスワンディッシュ!! 1日350ｇ》
☆黒豆のピクルス（黒豆と季節野菜）

＊材料（作りやすい分量）

煎り黒豆	15ｇ
大根	1/4本
カブ（赤カブ）	1個
にんじん	1本
カリフラワー	1/4株
セロリ	1本
パプリカ（黄）	1個
調味液	
酢	200cc
白ワイン	200cc
塩	小さじ1
砂糖	30ｇ
ベイリーフ・タイム・クローブ	

カラフルに好みの野菜を組み合わせて

＊つくり方
①野菜を一口大に切りそろえる
②調味料とハーブを鍋に入れひと煮立ちさせて冷ましておく
③お湯を沸かし、野菜をさっと湯通しする
④清潔な瓶などに③の野菜と黒豆を入れて調味液を加える
⑤冷蔵庫で保存する

レシピ：まめまめ食育クッキング講座
講師　農家民宿おかだ　岡田かよ子氏

★栄養士からの一言★
煎り黒豆は、厚手の鉄なべやフライパンでゆっくり焦がさないように香ばしく煎りましょう。
季節の野菜を合わせて、常備菜にどうぞ。

「丹波市午後8時～10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」2月の当番医（敬称略）

みんなで守ろう！地域医療　HP

（平日夜間）丹波市午後8時～10時応急診療室（柏原日赤）※平日昼間はかかりつけ医で受診してください						（休日昼間）休日診療所
月	火	水	木	金	土	日
						1 ㊡ 足立省三（内　科）
2 里　博文（皮膚科）	3 三浦博幸（内　科）	4 平島　顕（整形外科）	5 柏原日赤	6 上田明徳（外　科）	7	8 ㊡ 野上壽二（内　科）
9 田中　潔（内　科）	10 長澤　進（内　科）	11 中澤　敏 ㊡（内　科）	12 柏原日赤	13 宮崎直之（外　科）	14	15 ㊡ 高見啓央（内　科）
16 中澤　敏（内　科）	17 久保田孝則（内　科）	18 中川泰洋（内　科）	19 柏原日赤	20 岩崎良一（外　科）	21	22 ㊡ 中川泰洋（内　科）
23 野上壽二（内　科）	24 船坂眞里（外　科）	25 松本好弘（小児科）	26 柏原日赤	27 芦田　孔（内　科）	28	

※休日応急診療所へ来院前には☎72－2480までお電話ください。

※当番医は変更になることがあります。また、診察はあくまでも応急的なものです。症状が悪くなる場合などは、後日かかりつけ医を受診しましょう。医療機関のお問い合わせは消防本部（☎72－2255）まで。

網かけの㊡印は休日診療所で受診してください。