



☆
 ☆ 風邪やインフルエンザ予防には睡眠が大切！ ☆
 ~ぐっすり・すやすや運動実施中です~

睡眠中に免疫力アップ

細菌やウイルスに対する免疫力は、睡眠中につくられます。免疫力を高めるためには、眠りはじめの3時間の深い睡眠が必要です。この間に、免疫力をアップさせるために必要な成長ホルモンがたくさん分泌されます。入眠時間が遅くなったり、睡眠時間が短かったり、熟睡できなかったりすると、体の抵抗力が落ちて、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。12時までに寝床に入り、眠りはじめの3時間はぐっすり眠れるように心がけましょう。

★寝入りやすくなるコツ

- ・入浴は、就寝1時間前を目安にして、30～40℃のぬるま湯に10～20分ほどつかると、より体を温めることができ寝入りやすくなります。
- ・朝ごはんは良質のたんぱく質（魚や肉、卵、大豆など）を摂ると夜には眠たくなるホルモンの分泌がよくなり心地よい眠りにつくことができます。

十分な睡眠と、毎日の食事をしっかりと摂り、ウイルスを寄せつけない体力や免疫力をつけましょう。

☆☆ ☆ ☆

保健師・栄養士による
健康・栄養相談のご案内

「COPD」という病気を知っていますか？

COPDは、慢性閉塞性肺疾患のことで、別名「肺の生活習慣病」とも呼ばれます。主に喫煙者、喫煙歴のある人に多く、肺や気管支の組織が壊れて呼吸がうまくできなくなってしまう病気です。

COPD自己チェック

喫煙歴（喫煙した期間×1日あたりの喫煙量）を計算します。〔例：20年間×20本（1日）＝400〕

●喫煙歴が200以上の人で

- ・長時間、咳や痰が続いている
- ・坂や階段を上がるときに息切れを感じる

両方にあてはまる人はCOPDの可能性が高くなります。

COPDは、初期の段階で発見し、適切な治療を受ければ肺胞の破壊の進行を防ぐことができます。破壊された肺胞は元に戻らないので禁煙がとて大切なのです。

●禁煙のコツ

あ かるくやめよう！
 (たばこに使っていた時間やお金で新しい楽しみを)

い っきにやめよう！
 (減煙でなく禁煙を)

う ごいてやめよう！
 (吸いたくなったら体を動かしてリラックス)

え んを結んでやめよう！
 (禁煙外来、禁煙補助剤、健康相談など)

お きあがりこぼしでやめよう！
 (失敗してもあきらめず、なんども挑戦する)

☎健康課（氷上保健センター内） ☎82-4567



3月の健康相談

4日（水）山南住民センター
 5日（木）柏原支所
 11日（水）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
 ☎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出来ます。

丹波市夜間健康相談ホットライン

フリーダイヤル [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。

Recipe No.70 “たんば”食育クッキング HPS

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》
 ☆水菜の辛子和え

***材料（2人分）**

水菜 150g
 塩 少々
 A 濃口しょうゆ 小さじ2
 砂糖 小さじ1
 練りからし 小さじ1
 白いりごま 小さじ1

***つくり方**

- ①水菜はよく洗い、5cm長さに切る
- ②たっぷりの熱湯で水菜の軸、葉の順に入れ、歯ごたえが残るくらいに塩ゆでして、ザルにあげて水気を切る
- ③Aの調味料を混ぜ合わせ、②の水菜と和える

ヘルシークッキング教室より

★栄養士からの一言★
 水菜は緑黄色野菜で、ビタミン類だけでなく、カルシウムや鉄分も多く含みます。

1人分：エネルギー 39kcal 塩分 1.1g

兵庫県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

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
 3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~
 3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~
 3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
 ☎介護保険課（春日庁舎内） ☎74-0368

障害福祉に関する相談 HPS

*知的障害者相談（前日正午までに要予約）
 と き / 3月11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 / 3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）
 3月10日（火）午前9時～12時 ハートフルかすが
 3月11日（水）午前9時～11時30分 市島支所
 3月24日（火）午後1時30分～3時30分 氷上健康福祉センター

☎生活支援課（春日庁舎内） ☎74-0222

「丹波市午後8時～10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」3月の当番医 (敬称略)

(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 ⑧ 上田明德 (外科)
2 中澤 敏 (内科)	3 長澤 進 (内科)	4 平島 顕 (整形外科)	5 柏原日赤	6 上田明德 (外科)	7	8 ⑧ 久保田孝則 (内科)
9 田中 潔 (内科)	10 田中庸生 (外科)	11 中川泰洋 (内科)	12 柏原日赤	13 田中庸生 (外科)	14	15 ⑧ 船坂真里 (外科)
16 里 博文 (皮膚科)	17 久保田孝則 (内科)	18 宮崎直之 (外科)	19 柏原日赤	20 岩崎良一 (外科)	21 田中 潔 (内科)	22 ⑧ 田中庸生 (外科)
23 松本好弘 (小児科)	24 長澤 進 (内科)	25 和久晋三 (内科)	26 柏原日赤	27 三浦博幸 (内科)	28	29 ⑧ 山縣憲一 (外科)
30 野上壽二 (内科)	31 船坂真里 (外科)					

※休日日応急診療所へ来院前には ☎72-2480 までお電話ください。

地域医療 HPS

みんなで守ろう!

※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。

☎72-2480 までお電話ください。