



## 眠りへの近道はリラックス方法にあり! ～ぐつり・すやすや運動実施中です～

スムーズに眠るためにリラックスすることが大切です。就寝前には1時間程度何もしないなどリラックスする時間をつくると効果的です。リラックスした状態では、ネガティブな思考や感情が生まれにくく、スムーズに眠れます。眠くなってから寝床に行く、眠くないときは一度起きるなど無理をしないことも大切です。

リラックス方法は自分に合っていればOK! 場所や体調によっては、いつものリラックス方法が合わない場合もあるのでいろいろ試してみましょう。

### おすすめリラックス方法♪♪

- ①のんびりストレッチ
- ②まったり読書
- ③眠りを誘う音楽を聴く
- ④アロマテラピーを楽しむ
- ⑤就寝30分~6時間前の入浴(40℃程度)

問健康課(氷上保健センター内) ☎ 82-4567



## HP 齒周疾患検診を受けよう!

かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けることで、いくつになっても自分の歯を保つことができます。

対象の方に歯周疾患検診の受診券を交付していますのでご利用ください。

歯を健康に保ち、いきいきと健康に過ごしましょう。

■対象 / 妊娠中の方、40歳・50歳・60歳の方(平成28年3月31日現在)  
妊娠中の方は妊娠届出時に交付  
年齢要件該当の方は4月末に郵送で交付

■検診内容 / 問診、口腔内診査、歯周ポケット測定(上下各3か所)、指導  
※検診以外の処置、治療費は含まれません。

■自己負担額 / 300円  
※検診当日に歯科医院でお支払いください。

### ■有効期間

使用期限: 平成28年3月20日

申込期限: 平成28年2月29日

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。

※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



## 7月の健康相談

- 8日(水) 春日住民センター  
9日(木) 柏原支所  
17日(金) 氷上保健センター  
※「減塩相談」を同時開催  
21日(火) 山南住民センター  
23日(木) 市島支所  
28日(火) 青垣住民センター

[受付時間] 午前9時30分~11時  
※予約優先 / 事前に相談日・内容を連絡をいただくと、スムーズに相談に応じることができます。

問健康課(氷上保健センター内)  
☎ 82-4567

## 7月のこころのケア相談

- \*こころの健康相談(※要予約)  
2日(木) 氷上保健センター  
[受付時間] 午後1時15分~  
※悩みをおもちのご本人だけでなく、ご家族や支援者からの相談もお受けします。  
問健康課(氷上保健センター内)  
☎ 82-4567

## 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.72 “たんぱ”食育クッキング  
旬の野菜をもっと食べよう《プラスワンティッシュ!! 1日350g》

☆新じゃがとさやいんげんのごま酢和え

### \*材料(2人分)

新じゃがいも 大1個  
さやいんげん 4本

A 黒すりごま 大さじ1  
砂糖 大さじ1/2  
薄口しょうゆ 小さじ1

酢 小さじ2  
ごま油 小さじ1/2  
塩 少々

### \*つくり方

- ①じゃがいもの皮をむき、一口大に切って、竹串がすっと通るまでゆでたら水を切る
- ②さやいんげんを、斜めに3~4等分に切り、色よく塩ゆでにする
- ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①と②を加えてあえる



1人分: エネルギー 125kcal

★栄養士からの一言★  
じゃがいもはビタミンやミネラル、食物繊維をバランスよく含む食材です。初夏にぴったりのさっぱりとした和え物です。



## 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  
7月3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～  
7月9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～  
7月28日(火) 午後2時~4時  
ところ/春日庁舎1階 相談室2  
※要予約  
問介護保険課(春日庁舎内) ☎ 74-0368

## 障がい福祉に関する相談

HP

- \*知的障がい者相談(前日正午までに要予約)  
とき/7月8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/7月23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
- \*身体障がい者相談会(予約不要)  
7月8日(水) 午前9時~11時 市島支所  
7月14日(火) 午前9時~12時 ハートフルかすが  
7月28日(火) 午後1時30分~3時 氷上健康福祉センター  
問生活支援課(春日庁舎内) ☎ 74-0222

## 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

みんなで守ろう!

## 地域医療 HP



※当番医は変更になることがあります。また、診察はあくまで応急的なものです。症状が悪くなる場合は、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。

## 「丹波市午後8時~10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」7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 中川泰洋 (内科)	2 柏原日赤	3 三浦博幸 (内科)	4	5 ④ 吉積宗範 (内科)
6 田中 潔 (内科)	7 久保田孝則 (内科)	8 宮崎直之 (外科)	9 柏原日赤	10 岩崎良一 (外科)	11	12 ④ 松本好弘 (小児科)
13 赤松義樹 (内科)	14 船坂眞里 (整形外科)	15 平島 順 (整形外科)	16 柏原日赤	17 上田明徳 (外科)	18	19 ④ 丹羽正夫 (耳鼻咽喉科)
20 竹田淑恵 (内科)	21 田中庸生 (内科)	22 長澤 進 (内科)	23 柏原日赤	24 野上壽二 (内科)	25	26 ④ 長澤 進 (内科)
27 和久晋三 (内科)	28 細身成一 (婦人科)	29 中川泰洋 (内科)	30 柏原日赤	31 中澤 敏 (内科)		

※休日応急診療所へ来院前には☎ 72-2480までお電話ください。

網かけの④印は休日診療所で受診してください。