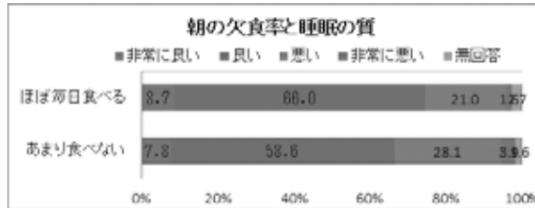




### 朝ごはんは体も心もスッキリ目覚めよう!

～ぐっすり・すやすや運動実施中です～ HP

平成27年3月に実施した、「市民アンケート調査より、朝の欠食率と睡眠の質」をみると朝食を「ほぼ毎日食べる」方の睡眠の質が「あまり食べない」方よりもよいことがわかりました。さらに、主食、主菜、副菜とバランスの良い朝食を摂っている方は、単品摂取の方よりも睡眠の質がよい傾向にありました。



ぐっすり・すやすや眠るためには、まずは朝の起床時に太陽の光を浴びて眠気をリセット!そして、朝ごはんトリプトファンをしっかり摂ると昼間に元気に動けるホルモン(セロトニン)が出て、たくさん動くと眠くなるホルモン(メラトニン)がでます。トリプトファンは体の中でつくることができません。卵・魚・肉や納豆などの大豆製品のたんぱく質、牛乳やヨーグルトなどの乳製品に多く含まれます。暑い夏を乗り切るためにも、バランスの良い朝食で生活リズムを整えましょう。

健康課(氷上保健センター内) ☎ 82-4567

### 「熱中症」にご用心!

HP

「熱中症」は高温多湿な環境下で生じる健康障害の総称です。体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かなくなったりすることで、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れます。重症になると意識障害などが起こります。そうなる前にきちんと予防することが大切です。



#### 熱中症予防のポイント

- ①水分補給をこまめにする  
大量の汗をかくときはスポーツドリンクまたは経口補水液(水1ℓに食塩1~2g、砂糖40g)がおすすめ。
- ②暑さを避ける  
・外出時には日傘、帽子を着用し、日陰を選んで歩く。  
・室温は28度を超えないようにし、風通しをよくし、我慢せずに冷房を使う。  
・汗を吸収し、通気性のよい素材の衣服を着用する。  
・地面に近い所では、さらに温度が高くなるため、草むしりをするときは気温の低い日か涼しい時間帯を選ぶ。
- ③暑さに備えた体づくりをする  
日ごろからウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけておく。

健康課(氷上保健センター内) ☎ 82-4567

### 8月の健康相談

- 4日(火) 春日住民センター
- 6日(木) 柏原支所
- 20日(木) 山南住民センター
- 26日(水) 市島支所
- 27日(木) 青垣住民センター
- 31日(月) 氷上保健センター

※「減塩相談」を同時開催  
[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。  
健康課(氷上保健センター内) ☎ 82-4567

### 8月のこころのケア相談

- ※こころの健康相談(※要予約)  
[受付時間] 午後1時15分~  
11日(火) 丹波健康福祉事務所
  - ※思春期保健相談  
[受付時間] 午後1時45分~  
18日(火) 丹波健康福祉事務所
  - ※アルコール相談  
[受付時間] 午後1時~  
27日(木) 丹波健康福祉事務所
- ※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。  
予約先: 丹波健康福祉事務所地域保健課(柏原総合庁舎内) ☎ 73-3767

Recipe No.72 「たんぱ」食育クッキング HP

旬の野菜をもっと食べよう《プラスアディッシュ!! 1日350g》

#### ☆炒めきゅうりとトマトの中華和え

- ※材料(4人分)
- きゅうり 2本
  - サラダ油 大さじ1
  - ポン酢醤油 大さじ3
  - 砂糖 大さじ1
  - ごま油 大さじ1
  - プチトマト 8個
  - 青しそ 2枚



1人分: エネルギー 84kcal

- ※作り方
- ①きゅうりはすりこぎで叩いてから、食べやすい大きさに手で割る。
  - ②Aの調味料をボウルに混ぜ合わせておく。
  - ③フライパンに油を熱し、きゅうりの皮が鮮やかな緑になる程度に炒め、熱いうちに②へ移し、混ぜ合わせる。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
  - ④よく冷えた③に4つ切りにしたプチトマトを加えて器に盛り、せん切りにした青しそを添える。

★栄養士からの一言★  
きゅうりの90%以上は水分です。身体を冷やしたり、むくみを取ったりする作用があるので、夏にはたっぷり食べたい野菜です。

### 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  
8月7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~  
8月13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~  
8月25日(火) 午後2時~4時  
ところ/春日庁舎1階 相談室2  
※要予約  
健康課(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/8月12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/8月27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)  
8月12日(水) 午前9時~11時 市島支所  
8月13日(木) 午後1時30分~3時30分 山南福祉センター  
8月18日(火) 午前9時~12時 ハートフルかすが  
8月20日(木) 午後1時30分~3時30分 木の根センター  
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」8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 ※来院前には☎72-0555までお電話ください						(休日昼間) 休日診療所
月	火	水	木	金	土	日
					1	2 ④ 芦田 孔 (内科)
3 三浦博幸 (内科)	4 久保田孝則 (内科)	5 宮崎直之 (外科)	6 柏原日赤	7 上田明德 (外科)	8	9 ④ 中川泰洋 (内科)
10 田中 潔 (内科)	11 船坂真里 (婦人科)	12 長澤 進 (内科)	13	14	15	16 ④ 足立省三 (内科)
17 赤松義樹 (内科)	18 細身成一 (婦人科)	19 平島 颯 (整形外科)	20 柏原日赤	21 岩崎良一 (外科)	22	23 ④ 大森康宏 (外科)
24 野上壽二 (内科)	25 和久晋三 (内科)	26 中川泰洋 (内科)	27 柏原日赤	28 中澤 敏 (内科)	29	30 ④ 平島 颯 (整形外科)
31 里 博文 (皮膚科)						

※休日応急診療所来院前には☎72-2480までお電話ください。

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④印は休日診療所で受診してください。