



夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保とう！

~ぐっすり・すやすや運動実施中です~

若年世代(10代～20代)の起床時刻は、平日に比べ、2～3時間程度遅いことが世界的に示されています。起床時刻を遅らせることで、平日の睡眠不足は解消できます。しかし、体内時計のリズムが乱れる原因になり、登校や出勤日の朝の覚醒・起床が難しくなることがあります。2日間、起床時刻を3時間遅らせて生活すると、高校生では45分程度体内時計が遅れ、時差ぼけのようになります。こうした休日の睡眠リズムの乱れは、長期休暇後に大きくなります。

起床直後に太陽の光を浴びて目覚めをスッキリさせることで体内時計が整えられます。また、朝ごはんにたんぱく質を取って体の中から目覚めることも重要です。夜は部屋を薄暗くして過ごし、くつろげる時間を設け、眠くなったら寝つく習慣を大事にしましょう。また、厚いカーテンを少し開けて眠り、朝に自然な光で目覚めをよくすることもいいですね。

平日と休日の起床時刻の差が2時間以上開かないようにし、体内時計のリズムを保ちましょう。

生活リズムの乱れから日中元気に過ごせないなど、お困りのことがあれば、健康相談を利用してください。(要予約)

★予約先 / 健康課(水上保健センター内) ☎ 82-4567

まずは特定健診を受けよう
そのあとは生活習慣を見直そう

毎年、健診を受けていますか？そして、健診結果を活用していますか？

健診は毎年受けることはもちろんですが、受けたからといって、それで終わりではありません。健診結果を生活習慣見直しのきっかけにして、今後の健康づくりに役立てましょう。

不健康的な生活習慣を続いていると内臓脂肪が蓄積し、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の原因となり、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病を引き起こす危険が増大します。

健診結果の見方がわからない！

どうすれば健康状態がよくなるのか知りたい！と思われる方は、ぜひ健康相談を利用してください。

BMIって知っていますか？
自分のBMIを測定してみよう

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

BMI値	判定
18.5未満	やせ
18.5以上25.0未満	標準
25.0以上	肥満



問健康課(水上保健センター内) ☎ 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

9月4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～

9月10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～

9月29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

*知的障がい者相談(前日正午までに要予約)

とき/9月9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/9月24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)

9月8日(火)午前9時～12時 ハートフルかすが

9月9日(水)午前9時～11時 市島支所

ところ/春日庁舎1階 相談室2

※要予約

問生活支援課(春日庁舎内) ☎ 74-0222

9月の健康相談

2日(水)山南住民センター

3日(木)柏原支所

9日(水)春日住民センター

15日(火)市島支所

16日(水)水上保健センター

※「減塩相談」を同時開催

29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(水上保健センター内)

☎ 82-4567

9月のこころの健康相談

3日(木)水上保健センター

[受付時間]午後1時15分～

※要予約

※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(水上保健センター内)

☎ 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。

“たんぱ”食育クッキング

旬の野菜をもと食べよう《プラスワンティッシュ!! 1日350g》

☆なすとしとうの煮びたし

食育ちーたん

*材料(4人分)

なす 3本

しとう 20本

ごま油 大さじ2

だし汁 400cc

A 薄口しょうゆ 大さじ2と1/2

酒 大さじ1

みりん 大さじ1

大根おろし 適量

かつお節 適量

①なすは皮むき器で縦に5～6力所皮をむき、輪切りにする。

②しとうはへタを切り落とす。

③フライパンにごま油を熱し、①と②のなすとしとうを並べふたをして両面焼く。

④焼き色がついたらAを加えて、煮立つたらふたをして弱火で5分煮る。

⑤器に盛り、大根おろしかつお節を天盛にする。

★栄養士からの一言★

炒めてても、煮てもおいしいです。
食欲がないときは、冷たく冷やして
たずねてください。

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



※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。

網かけの印は休日診療所で受診してください。

「丹波市午後8時～10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」9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

月	火	水	木	金	土	日
	1久保田孝則 (内科)	2田中庸生 (外科)	3柏原日赤	4宮崎直之 (外科)	5	6 上田明徳 (外科)
7田中 潔 (内科)	8船坂眞里 (外科)	9長澤 進 (内科)	10柏原日赤	11岩崎良一 (外科)	12	13 和久晋三 (内科)
14上田明徳 (外科)	15細見成一 (婦人科)	16平島 顕 (整形外科)	17柏原日赤	18赤松義樹 (内科)	19	20 松下全巳 (泌尿器科)
21田中庸生 (内科)	22宮崎直之 (外科)	23山縣憲一 (内科)	24柏原日赤	25野上壽二 (内科)	26	27 大森康宏 (外科)
28里 博文 (皮膚科)	29中澤 敏 (内科)	30中川泰洋 (内科)				

※休日応急診療所来院前には☎ 72-2480までお電話ください。