



HP

眠れない主な原因とその対処法

～くつすり・すやすや運動実施中～

必要な睡眠時間は、個人によって大きく異なります。日中の仕事や活動に支障をきたすような眠気がなければ、睡眠時間が足りていると考えられます。

今年3月に実施した「健康たんば21市民アンケート調査」から、眠れない主な原因は、どの年代においても「悩みやストレスなどから」が半数以上で最も多くなっています。それに次いで20～30歳代では「育児」や「自分の趣味で夜更かししたい」、40～50歳代では、「体調不良」「仕事や通勤で睡眠時間がとれない」、60歳以上では「トイレが近い」が多くなっており、年齢ごとの特徴がみられました。

睡眠の妨げとなる悩みやストレスの対処法として最も多かったのは、女性は「話を聞いてもらう」59.1%、男性は「趣味やスポーツに打ち込む」28.3%でした。男性では「お酒を飲む」も23.0%と高く、特に50歳代の男性で高い割合を占めています。

睡眠前の飲酒は睡眠の質を悪化させます。緊張や興奮を静めるためには、ゆっくり入浴することや、読書で気分転換を図ることが効果的です。

睡眠不足を休日などにまとめて解消することはできませんが、休日は特に規則正しくゆったり過ごし、疲れをためないようにしましょう。

ストレスや悩みで、眠れない日が長く続くことがあれば、かかりつけ医または専門医に相談しましょう。



健康寿命をのばそう

1に運動 2に食事

しっかり禁煙 最後にクスリ

運動する習慣を身につけることは、生活習慣病予防に欠かせません。エネルギー消費を増やすと太りにくくなり、免疫力が高まり病気になるににくい体をつくれます。運動が体によいとわかっていても、運動する習慣を身につけにくい人も多いのではないのでしょうか。

運動を習慣化させるコツ

日常生活の中で体を動かす機会を探してみよう

つい楽をしていることから見直してみませんか。まずは「車に頼りすぎず、自転車や徒歩で移動する」「エレベーターを利用せず、階段を使う」などから始めましょう。

1日10分運動する時間をつくってみよう

運動が継続しにくい人の特徴は、いきなり長時間の運動に取り組んでいることです。運動を継続している人は、無理せず自分の生活習慣の中に上手く運動を組み込んでいます。1日10分の運動を3回行えば、合計30分間の運動ができます。短い時間に筋力運動や柔軟運動を実践し、まとまった時間ができればウォーキングなど有酸素運動もいいですね。

☎健康課（氷上保健センター内） ☎ 82 - 4567

10月の健康相談

- 7日（水）山南住民センター
  - 8日（木）柏原支所
  - 14日（水）春日住民センター
  - 15日（木）氷上保健センター  
※「減塩相談」を同時開催
  - 20日（火）市島支所
  - 21日（水）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。  
 ☎健康課（氷上保健センター内）  
 ☎ 82 - 4567

10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～  
 8日（木）氷上保健センター  
 予約先：健康課（氷上保健センター内）  
 ☎ 82 - 4567
- \*思春期保健相談
- [受付時間] 午後1時45分～  
 20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～  
 22日（木）丹波健康福祉事務所  
 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  
 ※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。

“たんば”食育クッキング HP

旬の野菜をもっと食べよう《プラスアップディッシュ!! 1日350g》

☆なすとニラのかき玉汁

※材料（4人分） ※つくり方

なす	2本	①なすは皮をむいて長さ3cmの棒状に切りそろえ、水にさらしてから水気を切る
ニラ	40g	②ニラは2cm長さに切りそろえる
卵	2個	③鍋にだし汁を煮立て、なすを入れて再び沸騰してきたらニラを加え、Aの調味料で味をつける
だし汁	3カップ	④水溶き片栗粉を加えてとろみをつけてから、割りほぐした卵を細く流し入れる
A 塩	小さじ2/5	⑤器に注ぎ、好みでしょうがを添える
しょうゆ	小さじ2	
片栗粉	小さじ1・1/3	
しょうが（おろし）	少々	

★栄養士からの一言★  
 夏の疲れが出ていませんか？  
 食欲が無い時や疲労回復にもおすすめの優しい汁物です。

1人分：エネルギー 54kcal

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  
10月2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～  
10月8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～  
10月27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 / 10月14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 / 10月22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）  
10月13日（火）午前9時～12時 ハートフルかすが  
10月14日（水）午前9時～11時 市島支所

☎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」10月の当番医（敬称略）

（平日夜間）丹波市午後8時～10時平日応急診療室（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 柏原日赤	2 岩崎良一 （外科）	3	4 山田耕士 （眼科）
5 田中 潔 （内科）	6 田中庸生 （外科）	7 宮崎直之 （外科）	8 柏原日赤	9 三浦博幸 （内科）	10	11 丹羽正夫 （耳鼻咽喉科）
12 太田将文 （眼科）	13 久保孝則 （内科）	14 長澤 進 （内科）	15 柏原日赤	16 野上壽二 （内科）	17	18 山田耕士 （眼科）
19 中澤 敏 （内科）	20 船坂真里 （外科）	21 平島 顕 （整形外科）	22 柏原日赤	23 赤松義樹 （内科）	24	25 香良病院 （精神科）
26 里 博文 （皮膚科）	27 細見成一 （婦人科）	28 中川泰洋 （内科）	29 柏原日赤	30 上田明德 （外科）	31	

※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。

☎ 網かけの印は休日診療所で受診してください。