



HP

小学生向け寸劇 好評実演中
～くつすり・すやすや運動実施中～

市では睡眠の大切さを学び、生活リズムを見直し生涯にわたる健康を手に入れてもらおうと「ちーちゃんとかつすみの大冒険」と題し市内小学校で寸劇を実演しています。家庭での生活の見直しに役立てるため、オープンスクールでは保護者の方にも見ていただいています。PTA研修会などでも実演しますのでご希望の際は健康課までご連絡ください。

- ★児童や保護者の感想の一部を紹介します。
- ・朝カーテンを開けると眠気が覚めて一日元気に過ごせると聞いたのでやってみようと思った。(小3)
 - ・夜は長い時間テレビを見たりゲームをしないようにしたい。(小5)
 - ・休み時間や休日に外で遊ぶ時間を長くしようと思った。(小4)
 - ・朝ごはんをいっぱい食べて、元気に学校に行きたい。(小5)
 - ・眠りやすい環境を整えるために照明を工夫します。(保護者)
 - ・子どもには早寝早起きを厳しく言うが大人が睡眠不足の日々…。早寝早起きで朝ご飯をしっかりつくりたい。(保護者)



4人に1人が糖尿病!?

40歳以上の4人に1人が糖尿病または予備軍といわれています。糖尿病は「血管の病気」とも呼ばれ、重い合併症を起こすことがあります。

糖尿病の3大合併症

- 「し」 神経障害
- 「め」 網膜症（目の病気）
- 「じ」 腎症



☑️ 糖尿病になりやすい生活習慣とはどのようなものでしょうか。あてはまる項目をチェックしてみましょう。

- 体重計にのるのが嫌だ
- 運動不足である
- テレビを見ている時間が長い
- 炭水化物の重ね食いをしている
- 野菜が不足している
- 間食をよくする
- 夕食の時間が遅い、または量が多い
- お酒をよく飲む、休肝日がない
- 睡眠不足気味だ
- タバコを吸っている

何項目当てはまりましたか？当てはまる項目が多いほど糖尿病になりやすくなります。1つでも当てはまる項目が減るように生活を改善しましょう。

☎️健康課（氷上保健センター内） ☎ 82 - 4567

11月の健康相談

- 4日（水）山南住民センター
- 5日（木）柏原支所
- 10日（火）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
- 25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

11月のこころのケア相談

- 5日（木）氷上保健センター
[受付時間] 午後1時15分～※要予約
予約先：健康課（氷上保健センター内）
☎ 82 - 4567
- ※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。

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》

☆かぼちゃと蒸し豆のサラダ

※材料（4人分）

かぼちゃ	200g
蒸し大豆	80g
(または蒸しサラダ豆※)	
ちりめんじゃこ	20g
黒酢	小さじ4
こしょう	少々

※作り方

- ①かぼちゃを一口大に切ってやわらかくゆでて湯を切り、ざっくりつぶす
- ②フライパンにちりめんじゃこを入れて、カリカリになるまでからいりする
- ③ボウルに①、蒸し大豆、②を入れて、黒酢・こしょうを加えて混ぜ合わせる

★栄養士からの一言★
ほっくりしたかぼちゃと蒸し豆を組み合わせたらサラダです。素材の甘味と黒酢を使うことで塩分カットした一品です。

1人分：エネルギー 94kcal・塩分 0.3g

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
11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～
11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～
11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 / 11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 / 11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
 - ※身体障がい者相談会（予約不要）
11月10日（火）午前9時～正午 ハートフルかすが
11月11日（水）午前9時～11時 市島支所
11月12日（木）午後1時30分～3時30分 山南福祉センター
11月19日（木）午後1時30分～3時30分 木の根センター
11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」11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 酒井良明 (外科)
2 田中庸生 (外科)	3 平島 顕 (整形外科)	4 久保田孝則 (内科)	5 柏原日赤	6 岩崎良一 (外科)	7	8 保尾道紀 (内科)
9 田中 潔 (内科)	10 長澤 進 (内科)	11 宮崎直之 (外科)	12 柏原日赤	13 三浦博幸 (内科)	14	15 宮崎直之 (外科)
16 赤松義樹 (内科)	17 細見成一 (婦人科)	18 平島 顕 (整形外科)	19 柏原日赤	20 中澤 敏 (内科)	21	22 竹田淑恵 (内科)
23 野上壽二 (内科)	24 船坂真里 (外科)	25 中川泰洋 (内科)	26 柏原日赤	27 上田明德 (外科)	28	29 大塚病院 (内科)
30 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。

☎️ 網かけの印は休日診療所で受診してください。