



## 自分にあつた睡眠時間をみつけよう!

~ぐっすり・すやすや運動実施中です~

日本人の成人の睡眠時間は、6時間以上8時間未満の人がおよそ6割を占め、これが標準的な睡眠時間と考えられます。

健康たんば21アンケート（平成27年3月実施）によると、丹波市では睡眠時間が6時間以上8時間未満の人が47.2%であり、全国的なデータよりも睡眠時間は短い傾向にありました。中でも40歳代は38.0%とかなり低い値であり睡眠時間の不足が推測されます。

夜間に実際に眠ることができる時間（睡眠の量）は、加齢とともに減っていき、10歳代前半までは8時間以上、25歳で約7時間、45歳では約6.5時間、さらに65歳になると約6時間というように、健康で病気のない人では20年ごとに30分程度の割合で減少していくことがわかっています。

アンケート結果などを参考に目安となる睡眠時間を知り、自分にあつた睡眠時間をみつけてください。日中眠気で困らない程度の自然な睡眠をとることを心がけましょう。



## 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

1月8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～

1月14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～

1月26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 國介護保険課(春日庁舎内) ☎ 74-0368

## 風邪に負けない体づくりをしよう

風邪をひきおこすウイルスは200種類以上もあるといわれていますが、多くは高温多湿の環境に弱いという特徴をもっています。気温が低く乾燥した日本の冬は、ウイルスが活動するためには良い環境で、冬になると風邪をひく人が多くなるのはそのためです。しかし、ちょっとした習慣を身につければ風邪をひきにくくなります。

## 1 うがい・手洗いをしっかり行う

うがい・手洗いは帰宅時、せきやくしゃみの後、トイレの後、食事前に行うのが効果的です。



## 2 バランスのよい食事を心がける

ウイルスに勝つためには免疫力を高める必要があります。免疫力を高める栄養素としては、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンA、野菜や果物に多く含まれるビタミンC、魚介類・肉類・大豆製品・卵などに多く含まれるたんぱく質があります。これらをバランスよくとることが大切です。

## 3 自分にあつた睡眠をしっかりと

疲れた体は風邪をひきやすいので睡眠をとて免疫力を高めましょう。



問 健康課(水上保健センター内) ☎ 82-4567

## 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/1月13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/1月28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)

1月12日(火)午前9時～正午 ハートフルかすが  
1月13日(水)午前9時～11時 市島支所  
1月26日(火)午後1時30分～3時30分 氷上健康福祉センター  
1月26日(火)午後1時30分～3時 青垣住民センター

問 國生活支援課(春日庁舎内) ☎ 74-0222

## 1月の健康相談

- 6日(水) 山南住民センター  
7日(木) 柏原支所  
13日(水) 春日住民センター  
19日(火) 市島支所  
21日(木) 氷上保健センター  
※「減塩相談」を同時開催  
27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。  
問 健康課(氷上保健センター内)  
☎ 82-4567

## 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



**たんば 食育ワッキング**  
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》

**☆根菜とこんにゃくのおかか煮**

**\*材料 (4人分)**

長芋	200g	①長芋の皮をむいて大きめに乱切りし、にんじんは長芋より小さめの乱切りにする
にんじん	小1本	②こんにゃくはスプーンを使ってちぎり、さっとゆでる
こんにゃく	1枚	③鍋に①②とA、水200ccを入れて火にかけ沸騰したら、ふたをして弱火で15分位煮る
削り節	4g	
A 酒	大さじ2	
しょうゆ	大さじ2	
砂糖	大さじ1	

**\*栄養士からの一言★**  
根菜を組み合わせた食物繊維たっぷりの一品です。煮た長芋の食感をお楽しみください。



## 「丹波市午後8時～10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」1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	
28	29	30	31	1 休日診療所 <small>④(下記参照)</small>	2 休日診療所 <small>④(下記参照)</small>	3 休日診療所 <small>④(下記参照)</small>	
4 上田明徳 <small>(外科)</small>	5 細見成一 <small>(婦人科)</small>	6 長澤 進 <small>(内科)</small>	7 柏原日赤	8 岩崎良一 <small>(外科)</small>	9	10 岩崎良一 <small>(外科)</small>	
11 松本好弘 <small>(小児科)</small>	12 田中庸生 <small>(外科)</small>	13 平島 顕 <small>(整形外科)</small>	14 柏原日赤	15 宮崎直之 <small>(外科)</small>	16	17 足立省三 <small>(内科)</small>	
18 里 博文 <small>(皮膚科)</small>	19 舟坂真里 <small>(外科)</small>	20 中川泰洋 <small>(内科)</small>	21 柏原日赤	22 三浦博幸 <small>(内科)</small>	23	24 大森康宏 <small>(外科)</small>	
25 田中 潔 <small>(内科)</small>	26 中澤 敏 <small>(内科)</small>	27 久保田孝則 <small>(内科)</small>	28 柏原日赤	29 赤松義樹 <small>(内科)</small>	30	31 松下全巳 <small>(泌尿器科)</small>	

※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。

## \*「年末年始」の休日診療所・歯科救急・薬局当番医

	12/29(火)	12/30(水)	12/31(木)	1/1(金)	1/2(土)	1/3(日)
休日診療所 (休日昼間)	かかりつけ医に ご相談ください	かかりつけ医に ご相談ください	高見啓央 <small>(内科)</small>	三浦博幸 <small>(内科)</small>	上田明徳 <small>(外科)</small>	柳浦敬子 <small>(整形外科)</small>
歯科救急診療 診療時間 9:00～正午 ※来院前にお電話を	かかりつけ医に ご相談ください	田中歯科 <small>(青垣町佐治) ☎ 87-1118</small>	うすき歯科 <small>(柏原町柏原) ☎ 72-3861</small>	わく歯科医院 <small>(氷上町成松) ☎ 82-1128</small>	ごうだ歯科 <small>(春日町平松) ☎ 74-0027</small>	坂本歯科 <small>(市島町市島) ☎ 85-2810</small>
休日対応薬局	かいばら調剤薬局(柏原町柏原) ☎ 72-5550	フラワー薬局(柏原町柏原) ☎ 73-1193				

## 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。