



HP

適度な昼寝でイキイキ生活

～ぐっすり・すやすや運動実施中です～

みなさんには昼寝の習慣がありますか？

昼間の仮眠は、午後からの作業能率を改善するのに効果的で、認知症予防になるともいわれています。夜勤をしている方も、短い仮眠は眠気防止になります。

【効果的な昼寝の方法】

- ①長すぎる昼寝は目覚めが悪くなるので、30分以内が望ましい。
- ②夕方以降の昼寝は夜の睡眠に影響するので、午後3時までにはしましょう。
- ③長く寝入ってしまわないよう、寝室や暗い部屋を避け、部屋を明るくしましょう。
- ④コーヒー、緑茶、紅茶などカフェインを含む飲み物を飲んだ後の20分前後の昼寝が効果的。カフェインは約20分程度で徐々に覚せい作用が現れるため、この作用を利用して眠りから目覚めると、脳の疲労を上手く回復できるといわれています。

効果的に昼寝を取り入れ、メリハリのある生活を心がけましょう。



お酒と健康

適度のアルコールはストレス解消に役立ちます。また、動脈硬化を予防する善玉コレステロールを増加させ、心筋梗塞などの循環器疾患を予防してくれます。しかし、適量を超えると肝機能障害や血圧上昇、痛風、がん死亡率が上昇します。

お酒と上手に長くつきあうために

- 1週間に1～2回お酒を飲まない日をつくって肝臓を休ませる
- 寝る前の飲酒は睡眠を浅くするので控える
- 適度な飲酒量を守る

適度な飲酒量とは…

1日平均純アルコールで20g程度

純アルコール量＝

飲んだ量 (ml) × アルコール度数 (%) × 0.8

※例：500mlのビール中瓶1本

→ 500ml × 5% × 0.8 = 20g



適度な飲酒量の例

- ・ビール中瓶1本
- ・日本酒1合 (180ml)
- ・焼酎1合 (180ml、25度)
- ・ウイスキーダブル1杯 (60ml)
- ・ワイングラス2杯 (240ml)

※女性の飲酒量は、男性に比べて少なくすることが推奨されています。

※未成年の飲酒は禁止されています。また、妊婦や授乳中の女性は飲酒を控えましょう。

☎健康課 (氷上保健センター内) ☎82-4567

3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
10日 (木) 氷上保健センター
※「減塩相談」を同時開催
15日 (火) 市島支所
22日 (火) 青垣住民センター
[受付時間] 午前9時30分～11時
☎健康課 (氷上保健センター内)
☎82-4567

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。



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。

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

3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～

3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～

3月22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 / 3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 / 3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)

3月8日 (火) 午前9時～正午 ハートフルかすが

3月9日 (水) 午前9時～11時 市島支所

3月22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」3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 細見成一 (婦人科)	2 三浦博幸 (内科)	3 柏原日赤	4 岩崎良一 (外科)	5	6 船坂真里 (外科)
7 田中庸生 (外科)	8 細見成一 (婦人科)	9 平島 顕 (整形外科)	10 柏原日赤	11 宮崎直之 (外科)	12	13 久保田孝則 (内科)
14 里 博文 (皮膚科)	15 上田明徳 (外科)	16 長澤 進 (内科)	17 柏原日赤	18 中澤 敏 (内科)	19	20 中川泰洋 (内科)
21 赤松義樹 (内科)	22 久保田孝則 (内科)	23 中川泰洋 (内科)	24 柏原日赤	25 野上壽二 (内科)	26	27 吉積宗範 (内科)
28 田中 潔 (内科)	29 三浦博幸 (内科)	30 赤松義樹 (内科)	31 柏原日赤			

※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。