健康生活 a healthful life

適度な運動でぐっすり睡眠を　～ぐっすりすやすや運動実施中です～

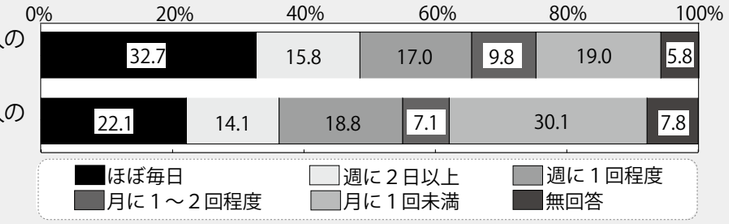
●健康たんば 21 アンケート（平成 26 年度実施）の結果より

1 日 30 分以上の歩行を週 5 日以上実施している人は、「寝つきが悪い」「夜中に起きる」ことが少ないという結果が出ています。意欲的に体を動かす頻度が高い人は、睡眠の質がよいと考えている割合が高く、運動と睡眠の質には相関関係があることがわかりました。

●適度な運動をこころがけましょう

春は気温が高くなり体を動かしやすくなりますね。今の生活にプラス 10 分、体を動かす時間をつくってみませんか。時間がつくれない方は、生活の中で意識して足を上げる、歩幅を大きくする、乗り物を使わず歩くなどの行動で、血液のめぐりがよくなり、代謝がよくなります。適度な運動で、睡眠を改善し、すがすがしい一日を過ごしましょう。

★睡眠の質と意欲的に体を動かす頻度



丹波市集団健診が始まります

問健康課（氷上保健センター内）☎ 82 - 4567

5 月 10 日（火）～ 6 月 16 日（木）にかけて、市内 6 カ所で丹波市集団健診（丹波市国保特定健診・各種がん検診・骨粗しょう症検診・肝炎ウイルス検査等）を実施します。

申込みをされた方には健診日の約 2 週間前に受診票が郵送されます。完全予約制ですので、健診日時を確認のうえ、受診してください。健診日時に都合がつかない場合は、誰でも受診できる時間帯（フリー枠）をご利用ください（※事前連絡不要）。健診には、受診票と健康保険証を忘れずにお持ちください。

✔医療機関健診を申し込みの方へ

医療機関での国保特定健診、がんセット検診および婦人科（乳がん・子宮頸がん）検診をお申し込みの方には、6 月上旬に自宅に受診票など案内書類が郵送されます。届き次第、各自で医療機関に予約し、受診してください。

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
5 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～
5 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～
5 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

申問介護保険課（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 / 5 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 / 5 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）
5 月 10 日（火）午前 9 時～正午　ハートフルかすが
5 月 20 日（金）午後 1 時 30 分～ 3 時　青垣住民センター

申問障がい福祉課（春日庁舎内）☎ 74 - 0222

5 月の健康相談

2 日（月）柏原支所
13 日（金）氷上保健センター
　※「減塩相談」を同時開催
16 日（月）市島支所
20 日（金）青垣住民センター
23 日（月）春日住民センター
30 日（月）山南住民センター
［受付時間］午前 9 時 30 分～ 11 時
申問健康課（氷上保健センター内）
☎ 82 - 4567

健康と食育講座 受講生募集

（いずみ会共催）

■とき / 6 月 14 日(火)～12 月 6 日(火)
　※月 1 ～ 2 回
■ところ / 兵庫県柏原総合庁舎
■内容 / 食育と健康に関する講話、調理実習、体力づくりほか
■対象 / 市内在住の方
■定員 /20 人
■参加費 /3,000 円程度（テキスト代、実習材料費）
■申込締切 / 5 月 20 日 (金)
申問丹波健康福祉事務所健康管理課
☎ 73 - 3765

“たんば” 食育クッキング

HP

旬の野菜をもっと食べよう《プラスワンティッシュ!! 1 日 350 g》

☆春キャベツの牛玉丼　1 人分：エネルギー 551kcal・塩分 2.0g　食育ちーたん

＊材料（2 人分）

	薄切り牛肉（一口大）	80g
A	玉ねぎ（薄切り）	1/2 個
A	えのき茸（半分に切りほぐす）	大 1/4 袋
A	春キャベツ（一口大にちぎる）	60g
煮汁	水	50ml
煮汁	しょうゆ・酒・みりん	各大さじ 1.5
煮汁	砂糖	小さじ 1
煮汁	しょうが（千切り）	少々
	ごはん	2 杯
	卵	2 個
	塩・砂糖	少々
	スナップエンドウ（塩茹で）	2 本

＊つくり方

①鍋に煮汁を煮立て、牛肉を加える。牛肉の色がかわったら A を加えて、弱火で時々混ぜながら蒸し煮にする。
②溶き卵に塩・砂糖で味付けし、①に流し入れて火を止め、ふたをして半熟状態に仕上げる。
③丼に盛ったご飯に②をのせ、煮汁もかけて、スナップエンドウを飾る。

レシピ引用元　（新鮮野菜料理講習会）より

★栄養士からの一言★
やわらかな春キャベツの食感と甘味に、まろやかな卵を加えた丼です。

「丹波市午後 8 時～ 10 時平日応急診療室」と「休日応急診療所」5 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						（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 田中庸生（外　科）	3 大塚病院 ㊡（内　科）	4 丹羽正夫 ㊡（耳鼻咽喉科）	5 香良病院 ㊡（精神科）	6 岩崎良一（外　科）	7	8 ㊡ 松本好弘（小児科）
9 上田明徳（外　科）	10 船坂眞里（外　科）	11 平島　顕（整形外科）	12 柏原日赤	13 宮崎直之（外　科）	14	15 ㊡ 田中庸生（外　科）
16 田中　潔（内科）	17 細見成一（婦人科）	18 中川泰洋（内　科）	19 柏原日赤	20 中澤　敏（内　科）	21	22 ㊡ 吉積宗範（内　科）
23 野上壽二（内　科）	24 長澤　進（内　科）	25 久保田孝則（内　科）	26 柏原日赤	27 赤松義樹（内　科）	28	29 ㊡ 太田将文（眼　科）
30 三浦博幸（内　科）	31 田中　潔（内科）					

※休日応急診療所へ来院前には☎ 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。

＊ゴールデンウィークの歯科救急・薬局当番医

	5/3（火・祝）	5/4（水・祝）	5/5（木・祝）
歯科救急診療 診療時間 9:00 ～正午	河原歯科（山南町井原）☎ 77 - 2418	岸本歯科（柏原町柏原）☎ 72 - 0011	生田歯科（青垣町佐治）☎ 87 - 1177
休日対応薬局	かいばら調剤薬局（柏原町柏原 255 - 1）☎ 72 - 5550		

※歯科での治療をご希望の方は、来院前に電話でご連絡ください。