



HP

昼間のうとうとを判定！より良い睡眠を

～ぐっすり・すやすや運動実施中です～

ポカポカと暖かい季節になると昼間に眠気を感じることはありませんか。自分の能力が十分に発揮できているかどうか“昼間のうとうと”の程度を判定してみましょう。

昼間の眠気強い場合は、「睡眠時無呼吸症候群（以下SAS）」の可能性があり、他の病気や事故を引き起こします。早めの医療機関での受診をおすすめします。

過去2週間の生活を振り返ってください
以下の状況になったら、数秒～数分眠ってしまうような“うとうと”を感じるか、自分にあてはまるものを下の0～3から選んでください。

うとうとする可能性が…

0点：ほとんどない 1点：少しある 2点：半々くらい 3点：高い

1. すわって何かを読んでいるとき（新聞、雑誌、書類等）
2. すわってテレビを見ているとき
3. 会議、映画館、劇場などで静かにすわっているとき
4. 乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき
5. 午後に横になって、休息をとっているとき
6. すわって人と話をしているとき
7. 昼食をとった後（飲酒なし）、静かにすわっているとき
8. すわって手紙や書類を書いているとき

【判定結果】

0～8点 正常

9～12点 軽度…「体重減量（肥満の方）」、「睡眠前の飲酒を制限する」ことなど、生活習慣の改善や早寝早起きで生活リズムを整えましょう。

13～16点 中等度… SASの可能性が疑われます。

17点以上 重度… SASの徴候が強いです。

5月31日は世界禁煙デーです

～受動喫煙のないまちを目指して～

タバコの煙には200種類以上の有害物質が含まれ、がんだけでなく心筋梗塞やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）などの病気を引き起こします。

また、タバコの煙は喫煙者本人だけでなく、周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。県では、自分の意志に関係なく他人のタバコの煙を吸わされてしまう受動喫煙を防止するため、平成25年4月に「受動喫煙の防止等に関する条例」を施行しました。

市でも受動喫煙状況を調査したところ、敷地内禁煙・建物内禁煙としている自治会公民館などが平成27年度は75.5%と平成23年度の調査と比べ15%増加していました。

世界の多くの国では、受動喫煙防止法が制定され、建物内の完全禁煙が常識です。市では、「健康たんば21」の重点課題の1つとしてタバコ対策を掲げ、受動喫煙を防止するための取り組みを進めています。自治会に出向き教室を実施するなど、今後も受動喫煙の防止活動を行います。お気軽にご相談ください。



健康課（氷上保健センター内） ☎ 82 - 4567

HP

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 / 6月8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 / 6月23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）

6月8日（水）午前9時～11時 市島支所
6月9日（木）午後1時30分～3時30分 山南福祉センター

障がい福祉課（春日庁舎内） ☎ 74 - 0222

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

6月3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～

6月9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～

6月28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

6月の健康相談

6日（月）柏原支所

13日（月）青垣住民センター

21日（火）氷上保健センター
※「減塩相談」を同時開催

22日（水）山南住民センター

27日（月）市島支所

30日（木）春日住民センター

〔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

6月のこころのケア相談

＊こころの健康相談（※要予約）

2日（木）氷上保健センター

〔受付時間〕 午後1時15分～

予約先：健康課（氷上保健センター内）

☎ 82 - 4567

＊思春期保健相談（※要予約）

21日（火）丹波健康福祉事務所

〔受付時間〕 午後1時45分～

＊アルコール相談（※要予約）

28日（火）丹波健康福祉事務所

〔受付時間〕 午後1時～

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

※悩みをおもちの方だけでなく、ご家族や支援者からの相談もお受けします。



“たんば”食育ツッキング

旬の野菜をもっと食べよう《プラスワンディッシュ!! 1日350g》

HP

☆新じゃがいものきんぴら 1人分：エネルギー 65kcal・塩分 0.7g

＊材料（2人分）	＊つくり方
新じゃがいも 80g	①じゃがいもは皮をむいて4cm長さの千切りにする。人参はじゃがいもより少し細めの千切りに切る。さやいんげんは斜めうす切りにし、色よくゆでる。
人参 20g	②あたためたフライパンに油を入れて、じゃがいもと人参を炒める。
さやいんげん 2さや	③②にだし汁を加え、砂糖、しょうゆで味付けし、炒りつける。
油 小さじ1	④さやいんげんを加えて器に盛りつける。仕上げにカレー粉を少し入れてもおいしいです。
だし汁 50cc	
しょうゆ 大さじ1/2	
砂糖 大さじ1/2	



レシピ引用元
（丹波圏域内行政栄養士作成）より

★栄養士からの一言★

じゃがいもに多く含まれるカリウムは、体内のナトリウム（塩分）量を調整する働きがあります。



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

「丹波市午後8時～10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」6月の当番医

（敬称略）

みんなで守ろう！

地域医療



※当番医は変更になることがあります。また、診療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。

（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 和久晋三 （内科）	2 柏原日赤	3 岩崎良一 （外科）	4	5 久保田孝則 （内科）
6 田中庸生 （外科）	7 船坂真里 （外科）	8 平島 顕 （整形外科）	9 柏原日赤	10 中澤 敏 （内科）	11	12 前田啓志 （整形外科）
13 上田明德 （外科）	14 細見成一 （婦人科）	15 中川泰洋 （内科）	16 柏原日赤	17 宮崎直之 （外科）	18	19 中澤 敏 （内科）
20 野上壽二 （内科）	21 長澤 進 （内科）	22 赤松義樹 （内科）	23 柏原日赤	24 三浦博幸 （内科）	25	26 中川泰洋 （内科）
27 田中 潔 （内科）	28 久保田孝則 （内科）	29 平島 顕 （整形外科）	30 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。