



HP

～ぐっすり・すやすや運動実施中です～ 早起き・おひさま・朝ごはん

市では、“早起き・おひさま・朝ごはん”をキャッチフレーズに睡眠による健康づくりを推進しています。この3つは眠りの質・量に大きく影響します。

私たちの眠りは、2つのメカニズム「夜になったから眠る」と「疲れたから眠る」でコントロールされています。

1つ目の「夜になったから眠る」は、ほぼ毎日一定の時間帯に眠くなるようになっています。朝、おひさまの光を浴びて刺激を受けると、15時間後にメラトニンという眠気を誘うホルモンが作り出され、眠くなります。

2つ目の「疲れたから眠る」は、疲れると睡眠を促す睡眠物質が脳内にたまり、眠くなるようになっています。

この2つのメカニズムが眠りの量や質をコントロールしています。良い眠りには、早起きして、朝おひさまの光を浴び、朝ごはんを食べるという規則正しい生活リズムを保つことが大切です。

忙しい時こそ、“早起き・おひさま・朝ごはん”を意識して良い生活リズムを保ちましょう。

HP

歯周疾患検診を受けよう！



かかりつけ歯科医で、定期的に歯科健診を受けると、いくつになっても自分の歯を保ち、いきいきと過ごすことができます。

対象の方に歯周疾患検診の受診券を交付していますので、市内の指定医療機関でご利用ください。

■対象 / 妊娠中の方、40歳・50歳・60歳の方（平成29年3月31日時点）

妊娠中の方は妊娠届出時に交付

年齢要件該当の方は4月末に郵送で交付

■検診内容 / 問診、口腔内診査、歯周ポケット測定（上下各3か所）、指導

※検診以外の処置、治療費は含まれません。

■自己負担額 / 300円

※検診当日に歯科医院でお支払いください。

■申込・使用期限

平成29年2月28日

妊娠中の方は出産当日まで

※有効期間内に1回利用できます。

※市外に転出された場合は利用できません。

健康課（氷上保健センター内） ☎ 82 - 4567

HP

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

7月1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～

7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～

7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

健康課（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 / 7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 / 7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）

7月26日（火）午後1時30分～3時30分 氷上健康福祉センター

7月29日（金）午後1時30分～3時30分 木の根センター

健康課（春日庁舎内） ☎ 74 - 0222

7月の健康相談

12日（火）山南住民センター

20日（水）柏原支所

21日（木）市島支所

25日（月）氷上保健センター

※「減塩相談」を同時開催

26日（火）青垣住民センター

28日（木）春日住民センター

[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

「丹波市午後8時～10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」7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⑧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 岩崎良一 （外科）	2	3 ⑧ 田中 潔 （内科）
4 田中庸生 （外科）	5 細見成一 （婦人科）	6 平島 顕 （整形外科）	7 柏原日赤	8 中澤 敏 （内科）	9	10 ⑧ 上田明德 （外科）
11 上田明德 （外科）	12 船坂眞里 （外科）	13 中川泰洋 （内科）	14 柏原日赤	15 宮崎直之 （外科）	16	17 ⑧ 岩崎良一 （外科）
18 安井不二男 ⑧（心療内科）	19 上山知己 （内科）	20 長澤 進 （内科）	21 柏原日赤	22 赤松義樹 （外科）	23	24 ⑧ 宮崎直之 （外科）
25 三浦博幸 （内科）	26 田中 潔 （内科）	27 久保田孝則 （内科）	28 柏原日赤	29 野上壽二 （内科）	30	31 ⑧ 赤松義樹 （内科）

※休日応急診療所来院前には☎ 72 - 2480 までお電話ください。