



HP

～ぐっすり・すやすや運動実施中です～ 寢酒をやめてすっきり快眠！

眠れないときに少しお酒を飲んで、寝つきをよくしていることはありませんか。

平成26年に実施した健康たんば21アンケートでは、眠れない時に「お酒を飲む」方は男性に多く、最も多いのが50歳代男性で、約2割という回答でした。

アルコールには、寝つきがよくなる作用があるものの、深い眠りを得にくくなり、かえって睡眠不足に陥りやすくなります。

アルコールで睡眠が浅くなる理由

- ①アルコールが分解されてできるアセトアルデヒドが交感神経を刺激し、体温や心拍数を上昇させる。
- ②利尿作用があり、トイレに起きやすくなる。
- ③舌の筋肉がゆるみ、いびきをかきやすくなる。

アルコールには、ストレスを解消して気分をリフレッシュさせる効果がありますが、眠るための飲酒はやめましょう。



9月10日～16日は自殺予防週間です



あなたのころは元気ですか

丹波市は自殺で亡くなる割合が兵庫県の平均に比べて、高い地域です。その背景には、こころの病気があるといわれています。

周りに気になる方がいれば「調子はどうですか？」「眠れていますか？」と声をかけましょう。

こころの病気の特徴サイン

①自分で気づくサイン

- ・気力がない、人に会いたくない
- ・疲れている、食欲がない、眠れない
- ・朝からすっきりしない
- ・身体の不調が続く
- ・なにをするにもおっくう

②周囲が気づくサイン

- ・今までと比べて表情が暗く元気がない
- ・言動が変化する・身なりをかまわない
- ・不眠や眠りが浅い・酒の量が増える
- ・仕事や家事の能率低下やミスが増える
- ・周囲との交流を避ける

健康課では、定例健康相談や随時電話相談を行っています。また、専門医によるこころの相談も実施しています。

こころの悩みは、一人で抱えず、早めに相談しましょう。

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（※要予約）

＊認知症介護者相談日

9月2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～

9月8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～

9月27日（火）午後2時～4時

ところ／春日庁舎1階 相談室2

健康課介護保険課（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／9月14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／9月29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）

9月8日（木）午後1時30分～3時30分 山南福祉センター

9月14日（水）午前9時00分～11時 市島支所

障がい福祉課（春日庁舎内） ☎ 74 - 0222

9月の健康相談

1日（木）氷上保健センター
 ※「減塩相談」を同時開催

7日（水）山南住民センター

8日（木）柏原支所

13日（火）市島支所

14日（水）春日住民センター

27日（火）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。

健康課（氷上保健センター内）

☎ 82 - 4567

9月のこころのケア相談

＊こころの健康相談（※要予約）

1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

※悩みをおもちのご本人だけでなく、ご家族や支援者からの相談もお受けします。

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

「丹波市平日夜間応急診療室」と「休日応急診療所」9月の当番医（敬称略）

（平日夜間） 応急診療室（柏原日赤）診療時間／午後8時～10時 ※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 柏原日赤	2 岩崎良一 （外科）	3	4 竹田淑恵 （内科）
5 中澤 敏 （内科）	6 細見成一 （婦人科）	7 中川泰洋 （内科）	8 柏原日赤	9 宮崎直之 （外科）	10	11 保尾道紀 （内科）
12 赤松義樹 （内科）	13 船坂真里 （外科）	14 平島 顕 （整形外科）	15 柏原日赤	16 三浦博幸 （内科）	17	18 長澤 進 （内科）
19 大森康宏 ⑧（外科）	20 久保田孝則 （内科）	21 田中庸生 （外科）	22 高見啓央 ⑧（内科）	23 上山知己 （内科）	24	25 足立省三 （内科）
26 野上壽二 （内科）	27 長澤 進 （内科）	28 田中 潔 （内科）	29 柏原日赤	30 上田明德 （外科）		

※休日応急診療所来院前には☎ 72 - 2480 までお電話ください。診療時間／午前9時～正午、午後1時～5時

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。