



HP

～ぐっすり・すやすや運動実施中です～ 照明を工夫してぐっすり眠ろう

良い睡眠のためには、浴びる光や照明をコントロールすることが大切です。眠くなるホルモン「メラトニン」は、就寝時間が近くなると分泌を始めます。朝になると分泌を止め、夜に備えます。

しかし、夜間に強い光にさらされると、眠くなるホルモンの分泌が少なくなります。寝る前にパソコン、スマホ、テレビ、コンビニなどで強い光を浴びないように注意しましょう。朝は日光を浴びる、就寝前はリラックスできる照明にすることが大切です。朝と夜のメリハリある光環境がよい睡眠につながります。できることから取り組んでみましょう。

◆こんなことを工夫しましょう

- ・朝起きたら、カーテンを開けて日光を浴びて眠気を覚ましましょう。
- ・就寝1時間前はパソコン・携帯電話・スマホなどの使用を減らしましょう。
- ・寝室の明かりは白色や青色LED照明からだいたい色など暖色照明に変えたり、間接照明を利用しましょう。

生活習慣病になりにくい体を作ろう

「適正体重」という言葉を知っていますか。適正体重は最も病気になりにくい体重といわれ、生活習慣病の予防に効果を発揮します。生活習慣を見直し、適正体重を維持しましょう。

自分の適正体重を計算しましょう

■適正体重の計算方法
身長(m) × 身長(m) × 22 = 適正体重

適正体重に近づけましょう

適正体重に近づけるには生活習慣の見直しが大切です。まずは、取り入れられそうな習慣から変えていきましょう。考えることと実践することは大きく違います。少しの変化でも、毎日続ければ必ず結果がでますよ。

■見直したい生活習慣

- ①食事は腹8分目。肥満予防の効果が高い夕食を2～3口減らしましょう。
- ②1日3食、主食・主菜・副菜と栄養バランスの良い食事を取りましょう。
- ③野菜・きのこ・海藻などを毎食1～2皿、できれば1日5皿を食べましょう。
- ④菓子や甘い飲み物は控えましょう。1日の間食の目安は200キロカロリー程度です。
- ⑤お酒はほどほどに。
- ⑥運動習慣をつけましょう。肥満を防ぐだけでなく筋力アップにつながります。
- ⑦毎年健診を受けましょう。健診と保健指導はセットです。

健康課（氷上保健センター内） ☎ 82 - 4567

11月の健康相談

- 2日(水) 山南住民センター
8日(火) 春日住民センター
10日(木) 柏原支所
15日(火) 市島支所
17日(木) 氷上保健センター
※「減塩相談」を同時開催
24日(木) 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出来ます。



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（※要予約）

*認知症介護者相談日

11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～

11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～

11月22日(火) 午後2時～4時

ところ/春日庁舎1階 相談室2

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/11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/11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）
11月8日(火) 午前9時～正午 ハートフルかすが
11月18日(金) 午後1時30分～3時 青垣住民センター

健康課（春日庁舎内） ☎ 74 - 0222

「丹波市平日夜間応急診療室」と「休日応急診療所」11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 細見成一 (婦人科)	2 赤松義樹 (内科)	3 和久晋三 (内科)	4 岩崎良一 (外科)	5	6 山縣憲一 (外科)
7 中澤 敏 (内科)	8 上田明德 (外科)	9 中川泰洋 (内科)	10 柏原日赤	11 細見成一 (婦人科)	12	13 上田明德 (外科)
14 三浦博幸 (内科)	15 田中庸生 (外科)	16 平島 顕 (整形外科)	17 柏原日赤	18 野上壽二 (内科)	19	20 宮崎直之 (外科)
21 上山知己 (内科)	22 久保田孝則 (内科)	23 船坂真里 (外科)	24 柏原日赤	25 宮崎直之 (外科)	26	27 保尾道紀 (内科)
28 田中 潔 (内科)	29 長澤 進 (内科)	30 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。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。

☎ 72 - 2255 まで。網かけの印は休日診療所で受診してください。