



いびきをかいて寝ていませんか？ ～ぐっすり・すやすや運動実施中！！～

睡眠時無呼吸症候群という病気をご存知ですか？
眠るとリラックスして全身の筋肉の緊張が解けます。そのときに舌や喉の周りの筋肉も緊張がゆるみ、舌が奥の方に落ち込んでしまい、呼吸が止まってしまうのが睡眠時無呼吸症候群です。

睡眠中に呼吸が止まるため、息苦しさから何度も目を覚まします。このため睡眠が分断され、深い睡眠がとれなくなってしまいます。その結果、日中に猛烈な眠気が出たり、集中力が保てなくなったりします。傾向としては、太っている人やもともと首の短い人、あごが小さい人など、気道が狭くなりやすい人に多くみられます。

短時間であっても、夜間の無呼吸状態を長期間繰り返すことは、睡眠中の脳の酸素供給が悪くなり、心臓に負担をかけることにつながります。毎日いびきをかくようなら一度、呼吸器内科や耳鼻科を受診しましょう。

保健師・栄養士による

健康・栄養相談のご案内

ウォーキングを 楽しみませんか？



市では、毎月第1日曜日をウォーキングデーとし、1日21分以上歩く『すまいるウォーク21』を推進しています。

今年5月から10月にかけて実施したキャンペーンに参加された方の声を紹介します。

- 5年ほど前から毎日主人とウォーキングをしています。移りゆく季節を肌で感じながら歩くのも気持ちいいものです。
- 足のリハビリのため、足の調子に一喜一憂しながら朝夕歩いています。

ウォーキングは、筋力・体力アップ、ストレス解消など、心身ともによいことがいっぱい！すまいるウォークは今後も続きます。ぜひウォーキングに挑戦してみてください。

※キャンペーン記録票の最終提出期限は11月29日（金）までです。氷上保健センター、各支所まで提出してください。



「男性のための健康料理教室」受講生募集

男性を対象に初心者向けの料理教室を開催します。栄養講話と調理実習を行います。

- 1回目 11月18日（月）～おいしい減塩～
- 2回目 12月12日（木）～低カロリーで満足献立①～
- 3回目 1月24日（金）～低カロリーで満足献立②～

- ◆時間 / 午前9時45分～午後1時
- ◆場所 / 氷上保健センター
- ◆定員 / 各回20人（先着順）
- ◆参加費 / 1回500円

☎ 健康課（氷上保健センター内） ☎ 82 - 4567

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

11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～

11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～

11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

☎ 介護保険課（春日庁舎内） ☎ 74 - 0368

障害福祉に関する相談

*知的障害者相談（前日正午までに要予約）

11月13日（水）午後1時30分～3時30分

*こころの健康相談（前日正午までに要予約）

11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

*身体障害者相談会（予約不要）

11月12日（火）午前9時～正午 / ハートフルかすが

11月13日（水）午前9時～11時30分 / 市役所市島支所

11月14日（木）午後1時30分～4時 / 山南福祉センター
午後1時30分～3時30分 / 木の根センター

11月26日（火）午後1時30分～3時 / 氷上健康福祉センター

☎ 生活支援課（春日庁舎内） ☎ 74 - 0222

11月の健康相談

- 6日（水）山南住民センター
- 7日（木）柏原支所
- 13日（水）春日住民センター
- 18日（月）市島支所
- 19日（火）氷上保健センター
- 22日（金）青垣住民センター

〔受付時間〕午前9時30分～11時

※予約優先 / 予約は健康課へ

☎ 健康課（氷上保健センター内）

☎ 82 - 4567

事前に相談日・内容
などのご連絡を頂きますと、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

〔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」11月の当番医

（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 上田明德 （外科）	2	3 ⑥ 松下全巳 （泌尿器科）
4 田中庸生 ⑥（外科）	5 松本好弘 （小児科）	6 平島 顕 （整形外科）	7 柏原日赤	8 芦田 孔 （内科）	9	10 ⑥ 高見啓央 （内科）
11 中澤 敏 （内科）	12 田中庸生 （外科）	13 久保田孝則 （内科）	14 柏原日赤	15 野上壽二 （内科）	16	17 ⑥ 香良病院 （精神科）
18 三浦博幸 （内科）	19 長澤 進 （内科）	20 中川泰洋 （内科）	21 柏原日赤	22 岩崎良一 （外科）	23 前田啓志 ⑥（整形外科）	24 ⑥ 赤松義樹 （内科）
25 田中 潔 （内科）	26 宮崎直之 （外科）	27 船坂真里 （外科）	28 柏原日赤	29 上田明德 （外科）	30	

※休日応急診療所へ来院前には ☎ 72 - 2480 までお電話ください。

網かけの⑥印は休日診療
所で受診してください。

（敬称略）

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。