

寝酒はかえって睡眠の質を悪くする
～ぐっすり・すやすや運動実施中！！～

特に女性は、男性と比較すると、アルコールの処理能力が低いので、寝酒の習慣からアルコール依存症に陥る確率が高いのも特徴です。「寝るために」わざわざお酒を飲むのはやめましょう。



気になる人がいれば、「眠れていますか？」
「どうしたの？」など、声掛けをしましょう。
また、保健師に相談すると、専門医の紹介を受けることができます。

問介護保険課（春日庁舎内） ☎ 74 - 0368

☎生活支援課（春日庁舎内） ☎ 74 - 0222

事前に相談日・内容
などのご連絡をいた
だきますと、スムー
ズに相談に応じること
ができます。



フリーダイヤル
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。

ダイヤル電話・携帯電話・IP 電話・PHS からは
☎078-382-3566

(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	2 ⑤ 平島 顕 (整形外科)
3 中澤 敏 (内科)	4 松本好弘 (小児科)	5 田中庸生 (外科)	6 柏原日赤	7 芦田 孔 (内科)	8	9 ⑤ 上田明德 (外科)
10 三浦博幸 (内科)	11 久保田孝則 (内科)	12 平島 顕 (整形外科)	13 柏原日赤	14 岩崎良一 (外科)	15	16 ⑤ 吉積宗範 (内科)
17 田中 潔 (内科)	18 長澤 進 (内科)	19 中川泰洋 (内科)	20 柏原日赤	21 太田将文 (眼科)	22	23 ⑤ 丹羽正夫 (耳鼻咽喉科)
24 上田明德 (外科)	25 船坂真里 (外科)	26 宮崎直之 (外科)	27 柏原日赤	28 野上壽二 (内科)	29	30 ⑤ 酒井良明 (外科)
31 中澤 敏 (内科)						

※休日応急診療所へ来院前には☎ 72 - 2480 までお電話ください。

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。

網かけの⑧印は休日診療
所で受診してください。