



睡眠時間は人それぞれ ～ぐっすり・すやすや運動実施中！！～

「睡眠は8時間とらないといけない」という話を耳にしたことがある人も多いかもしれませんが、学問的根拠はまったくありません。

必要な睡眠時間は人それぞれで、年齢や季節によっても変化します。眠ってられる時間も、10代では8～10時間、20～50代は6.5～7.5時間にまで減ります。70代では平均6時間弱にまでなるという検査結果も出ています。逆に、2歳ごろまでは一日の半分以上を眠って過ごすこともあり、年齢により差があることがわかります。

要するに、日中眠気を感じることなく活発に生活することができるなら、睡眠時間が5時間でもその人にとって適切な睡眠時間であるといえるのです。

あまり「8時間睡眠」にとらわれず、適切な睡眠時間を取るよう心がけましょう。



保健師・栄養士による 健康・栄養相談のご案内

お酒は適量！楽しく飲むために

みなさんは、気づかないうちにお酒の量が増えているということはありませんか？適量を超える飲酒は、生活習慣病やアルコール依存症につながる危険があります。

お酒の適量ってどのくらい？

厚生労働省が定める適度な飲酒量は、1日当たり純アルコールが約20g程度です。市販のお酒に換算すると以下ようになります。

- ・ビール…中瓶1本(500ml)
- ・日本酒…1合(180ml)
- ・焼酎…0.6合(約110ml)
- ・ワイン…1/4本(約180ml)
- ・缶酎ハイ…1.5缶(約520ml)

【出典：社団法人アルコール健康医学協会ホームページ】

ただし、上記はあくまで目安です。個人の特性や体調などによって変わりますが、これ以上に量を増やさないようにしましょう。

寝酒は眠れなくなるもと！

他国の人に比べて、日本人は、寝酒をする割合が高いといわれています。寝酒によって、寝つきがよくなる場合がありますが、頻尿やのどの渇き、睡眠が浅くなるなど、満足に睡眠をとることができません。睡眠目的の飲酒は避けましょう。



4月の健康相談

- 2日(水) 山南住民センター
- 3日(木) 柏原支所
- 9日(水) 春日住民センター
- 14日(月) 氷上保健センター
※「減塩相談」を同時開催(要予約)
- 15日(火) 市島支所
- 22日(水) 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

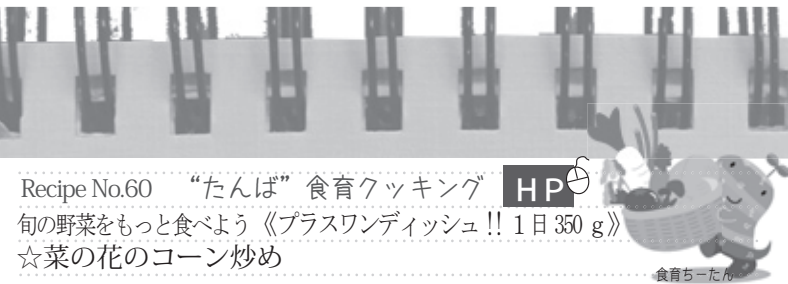
事前に相談日・内容などのご連絡をいただきますと、スムーズに相談に応じることができます。



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。



- Recipe No.60 “たんば” 食育クッキング HPS
旬の野菜をもっと食べよう《プラスワンディッシュ!! 1日350g》
☆菜の花のコーン炒め
- *材料 (2人分)**
- 菜の花 1/2束
 - ホールコーン 50g
 - カットわかめ(乾) 大さじ15
 - しらす 大さじ15
 - ごま油 大さじ1/2
 - しょうゆ 小さじ1/2
- *つくり方**
- ①菜の花をサッとゆでて2cmの長さに切る
 - ②わかめを水で戻し、水気をきる
 - ③フライパンにごま油を熱し、菜の花の軸、葉の順に炒め、コーンとわかめを加えて軽く炒め合わせる
 - ④しょうゆを加えてひと混ぜし、しらすを散らし入れて火を止める
(新鮮野菜料理講習会 より)



1人分：エネルギー 62kcal 塩分 0.7g

★栄養士からの一言★

菜の花は、免疫力を高めるカロチンやビタミンCが豊富です。ビタミンCは水に溶けやすいので、ゆで過ぎたり、水にさらし過ぎないようにしましょう。



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」4月の当番医 (敬称略)

(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 松本好弘 (小児科)	2 田中庸生 (外科)	3 柏原日赤	4 芦田 孔 (内科)	5	6 ㊦ 前田啓志 (整形外科)
7 田中 潔 (内科)	8 久保田孝則 (内科)	9 三浦博幸 (内科)	10 柏原日赤	11 岩崎良一 (外科)	12	13 ㊦ 保尾道紀 (内科)
14 上田明徳 (外科)	15 長澤 進 (内科)	16 平島 顕 (整形外科)	17 柏原日赤	18 宮崎直之 (外科)	19	20 ㊦ 香良病院 (精神科)
21 中澤 敏 (内科)	22 船坂真里 (外科)	23 中川泰洋 (内科)	24 柏原日赤	25 野上壽二 (内科)	26	27 ㊦ 酒井良明 (外科)
28 田中 潔 (内科)	29 宮崎直之 (外科) ㊦	30 久保田孝則 (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 HPS



※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㊦印は休日診療所で受診してください。