



成長ホルモンをたくさん出そう

~ぐっすり・すやすや運動実施中!!~

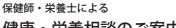
成長ホルモンと聞くと、『子どもに必要なもの』とい うイメージが強いかも知れませんが、大人にとっても 成長ホルモンは必要不可欠なものです。

成長ホルモンの分泌にとって睡眠はとても重要です。 眠りに入ってから 45 分後あたりの最も深い眠りについ ているときに一番多く分泌され、約3時間分泌が続く というメカニズムが解明されています。

【成長ホルモンの働き】

子どもにとって成長ホルモンは、身体面の発育と 知能の発達に大きく関係するものです。よく眠る子 は、身長も学力も向上します。大人の場合は、たん ぱく質の合成を促し、細胞を修復するほか、免疫力 を高めたり、肌や骨を守ったりと、健康的な体の維 持にも関わっています。睡眠不足の翌日、目の下に クマができることがあると思いますが、これも成長 ホルモンの分泌不足が原因です。

よい睡眠リズムをつけることは、成長ホルモンの 恩恵を最大限に受けることができます。今一度自分 自身の睡眠について見直してみましょう。



健康・栄養相談のご案内



あなたも体を動かしませんか?

新緑の季節、体を動かして心身ともにリフ レッシュをしませんか。目安になるのがプラ ス10分! 例えば、今より10分多く歩くと歩 数は約1,000 歩増えることになります。

運動をすると、血糖値やコレステロール値 の改善、筋力や骨量減少の抑制、ストレスの 発散など、心身ともによい効果があります。

生活の中で~プラス 10 分のコツ~

『普段なかなか運動できない…』という方 も多いでしょう。『運動』にこだわらなくて もいいのです。普段の生活の中にも体を動か すヒントが隠れています。

- ・駐車場で少し遠くに車を止める
- ・農作業も少しの距離なら歩いて移動
- ・階段を使って移動する

ご相談ください。

年齢や現在の生活状況によって、望ましい 運動量は変化します。詳しくは、保健師まで

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
- 5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~ 5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~ 5月27日(火)午後2時~4時
- ところ/春日庁舎1階相談室2 ※要予約

■問介護保険課(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) 5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)
- 5月22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)
- 5月8日(木)午後1時30分~3時30分 山南福祉センター 5月13日(火)午前9時~正午 ハートフルかすが 5月14日(水)午前9時~11時30分 市役所市島支所 5月27日(火)午後1時30分~3時30分 氷上健康福祉センター 围間生活支援課(春日庁舎内)☎74-0222

丹波市集団健診がはじまります! ~健康保険証を忘れずに~

5月13日から6月19日にかけて、市 内6カ所で集団健診(丹波市国保特定健 診・各種がん検診等)を実施します。

申し込まれた方には、健診日の約2週 間前に受診票が郵送されます。完全予約 制ですので、健診日時をご確認ください。 その際、受診票と健康保険証を忘れずに ご持参ください。

医療機関での施設検診をお申し込みの方へ

医療機関での国保特定健診、がんセッ ト検診および婦人科(乳がん・子宮頸がん) 検診をお申し込みの方は、6月上旬に受 診票等案内書類が郵送されます。届き次 第、医療機関に予約のうえ、受診してく ださい。

間健康課(氷上保健センター内) **2**82 - 4567

5月の健康相談

Recipe No.61 "たんば" 食育 クッキング 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》 ☆たけのこごはん (焼きサバ入り) 食育ちーたん *材料(4人分) *つくり方

3カップ Aだし汁。 - 3カップ 薄口醤油 大さじ1と1/3 大さじ1 小さじ2/3

ゆでたけのこ 200 g Bだし汁 大さじ4 薄口醤油 大さじ1 さとう 小さじ2 小さじ2

焼きサバ ほぐし身 100 g 粉山椒 滴量 木の芽 適量

1人分: エネルギー 533kcal

①米を洗い、ザルにあげておく

②たけのこを3cm厚さのくし形に切り、B の調味料で汁気がなくなるまで煮る

- ③炊飯器に米とAの調味料と焼きサバを入れて炊く
- ④炊きあがったら素早く②のたけのこを入 れて蒸らす
- ⑤粉山椒を振り入れながらさっくり混ぜる
- 6器に盛り、木の芽を散らす (伝えていきたい郷土料理レシピ集より)

★栄養士からの一言★

春の味覚の代表であるたけのこは、食物繊維が 豊富な食材です。焼きサバと一緒に炊き込んだ

懐かしい味のたけのこごはんを紹介します。

間健康課(氷上保健センター内)☎82-4567

1日(木)柏原支所 23日(金) 氷上保健センター

7日(水)山南住民センター ※『減塩相談」を同時開催(要予約)

19日(月)市島支所 26日(月)春日住民センター

30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

「丹波市午後8時~10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」5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	地位に成 HP
火	水	木	金	土	日] 地域区原 🥿 📉
		1柏原日赤	2田中康生	3 平島 顕 (整形外科)	4 🕸 山縣憲一 (外 科)	
6三浦博幸 (株) (内) 科)	7 松本好弘 (小児科)	8柏原日赤	9 三浦博幸 (内 科)	10	11 ® 和久晋三	
3長澤 進 (内 科)	14 平島 顕 (整形外科)	15 柏原日赤	16 宮崎直之 (外 科)	17	18 無 太田将文 (眼 科)	
10船坂眞里 (外科)	21 中川泰洋	22 柏原日赤	23 岩崎良一	24	25 ® 赤松義樹	※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
27 中澤 敏 (内 科)	28久保田孝則 (内 科)	29 柏原日赤	30 芦田 孔 (内 科)	31		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
	で	火 水 火 水 6三浦博幸 (*) (内 科) 7 松本好弘 (小児科) 3 長澤 進 (内 科) (小児科) 0 船坂眞里 (外 科) 21 中川泰洋 (内 科) 7 中澤 敏 28 久保田孝則	火 水 木 り 水 木 1 柏原日赤 1 柏原日赤 6 三浦博幸 (多 (内 科) 7 松本好弘 (小児科) 8 柏原日赤 3 長澤 進 (内 科) 14 平島 顕 (宮形外科) 15 柏原日赤 0 船坂眞里 (外 科) 21 中川泰洋 (内 科) 22 柏原日赤 7 中澤 敏 28 久保田孝則 29 柏原日赤	火 水 木 金 火 水 木 金 1 柏原日赤 2 田中康生 (外 科) 6 三浦博幸 (後 (内 科) 7 松本好弘 (小児科) 8 柏原日赤 9 三浦博幸 (内 科) 3 長澤 進 (内 科) 14 平島 (整形外科) 顕 (整形外科) 15 柏原日赤 16 宮崎直之 (外 科) 0 船坂眞里 (外 科) 21 中川泰洋 (内 科) 22 柏原日赤 23 岩崎良一 (外 科) 7 中澤 敏 28 久保田孝則 29 柏原日赤 30 芦田 孔	火 水 木 金 土 り 水 木 金 土 1 柏原日赤 2 田中康生 (外 科) 3 平島 顕 (粉 科) 6 三浦博幸 (飲 内 科) 7 松本好弘 (小児科) 8 柏原日赤 9 三浦博幸 (内 科) 10 3 長澤 進 (内 科) 14 平島 顕 (整形外科) 15 柏原日赤 16 宮崎直之 (外 科) 17 0 船坂眞里 (外 科) 21 中川泰洋 (内 科) 22 柏原日赤 23 岩崎良一 (外 科) 24 7 中澤 敏 28 久保田孝則 29 柏原日赤 30 芦田 孔 31	火 水 木 金 土 日 1 柏原日赤 2 田中康生 (外、科) 3 平島 (粉、科) 4 像 山縣憲一 (外 科) 6 三浦博幸 (飲 (內 科) 7 松本好弘 (小児科) 8 柏原日赤 (内 科) 9 三浦博幸 (內 科) 10 11 像 和久晋三 (內 科) 3 長澤 進 (內 科) 14 平島 (內 科) 顕 (整形外科) 15 柏原日赤 (內 科) 16 宮崎直之 (外 科) 17 18 像 太田将文 (服 科) 0 船坂眞里 (外 科) 21 中川泰洋 (內 科) 22 柏原日赤 (內 科) 23 岩崎良一 (外 科) 24 25 像 赤松義樹 (內 科) 7 中澤 敏 28 久保田孝則 29 柏原日赤 30 芦田 孔 31

※休日応急診療所へ来院前には☎72-2480までお電話ください。

*ゴールデンウィークの歯科救急・薬局当番医 5/5 (月・祝) 5/3 (土・祝) 5/4 (日・祝) 5/6 (火・振休) 保尾歯科医院 竹田歯科診療所 歯科救急診療 うすき歯科医院 おぎの歯科 (氷上町成松) (春日町国領) 9:00 ~正午 **2** 72 - 3861 **2** 82 - 1020 **2** 75 - 1901 **2** 86 - 0532 休日対応薬局 かいばら調剤薬局(柏原町柏原 255 - 1) 272 - 5550

※歯科での治療をご希望の方 は、来院前に電話でご連絡く ださい。



機関のお問い合わせは消防本部 (272 - 2255) まで。 網かけの係印は休日診療 所で受診してください。