



特集・乱世を駆け抜けた母波の猛将
特集・乱世を駆け抜けた母波の猛将
臨時検定付添子育
とびっくす
市政情報
ちいきのげん
教育たんば
くらし相談ほか
国民健康
イベント情報
情報ひろば
情報ひろば
お知せ・戸籍

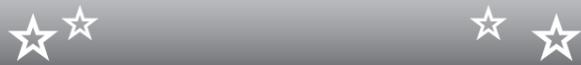
☆ 日中の眠気が睡眠不足のサイン ☆

～ぐっすり・すやすや運動実施中です～

1年のうちで一番夜が短くなる時期ですが、みなさんの睡眠時間は足りていますか？

必要な睡眠時間は個人によって大きく異なり、また年齢によっても変わります。自分の睡眠時間が足りているかどうかを知るためには、日中の眠気の程度に注意しましょう。日中の仕事や活動に支障をきたす程度の眠気でなければ、普段の睡眠時間は足りていると考えられます。

睡眠不足が長く続くと、疲労回復は難しくなります。睡眠の不足を休日などにまとめて解消しようとするを「寝だめ」と呼ぶことがありますが、睡眠をためることはできません。睡眠不足のために休日遅い時刻まで眠っていると、光による体内時計の調整が行われないために生活が夜型化して、日曜の夜寝付けなかったり、月曜の朝の目覚めの悪さにつながったりします。仕事や生活上の都合に必要な睡眠時間が確保できない場合、午後3時までに30分以内の短い昼寝をすることが、作業能率の改善に効果的です。



保健師・栄養士による 健康・栄養相談のご案内



健診の後は健康づくりをはじめよう！

5月～6月にかけて集団健診を実施しました。5月に受診された方は健診結果が随時届いています。あなたの結果はいかがでしたか？

健診結果のここに注目！！

- ①異常があるか？
 - ②過去の結果と比べてどうか？
 - ③メタボリックシンドロームの判定は？
- ※メタボリックシンドロームとは腹囲男性 85 cm以上、女性 90 cm以上に加えて、①高血圧②高血糖③脂質異常の3項目のうち、2項目該当

健診の結果は、自覚症状のない生活習慣病の早期発見につながるるとともに、日ごろの生活習慣を見直す指標になります。

結果表の見方、生活習慣の改善点などお聞きになりたい方は、結果説明会または健康相談をご利用ください。

健康課（氷上保健センター内）
☎ 82 - 4567

7月の健康相談

- 8日（火）春日住民センター
- 11日（金）柏原支所
- 17日（木）氷上保健センター
※「減塩相談」を同時開催（要予約）

- 18日（金）山南住民センター
- 23日（水）市島支所
- 30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。

Recipe No.63 “たんば”食育クッキング HP

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》
☆新じゃがいものごま味噌和え

***材料（2人分）**
新じゃがいも 120g
にんじん 20g
グリーンピース 20g
すりごま 大さじ1
A 砂糖 小さじ1/2
みりん 小さじ1
白みそ 大さじ1
だし汁 大さじ1/2

***つくり方**
①じゃがいもは1.5cm角、にんじんは1cm角のサイコロに切り、塩茹でする
②グリーンピースは、さっと塩茹でする
③Aの調味料をよく混ぜ合わせる
④ボウルに①②を入れて、③で和える

★栄養士からの一言★
ビタミンCは調理中の損失が大きいです。じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんに包まれているため熱に強いのが特徴です。

1人分：エネルギー 133kcal 塩分 0.6g

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
7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～
7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～
7月22日（火）午後2時～4時
ところ / 春日庁舎1階 相談室2
※要予約
健康課（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）
とき / 7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 / 7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
- *身体障害者相談会（予約不要）
7月8日（火）午前9時～正午 ハートフルかすが
7月9日（水）午前9時～11時30分 市役所市島支所
7月22日（火）午後1時30分～3時30分 氷上健康福祉センター
生活支援課（春日庁舎内）☎ 74 - 0222

「丹波市午後8時～10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」7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 田中康生 （外科）	2 和久晋三 （内科）	3 柏原日赤	4 松本好弘 （小児科）	5	6 竹田淑恵 （内科）
7 里 博文 （皮膚科）	8 長澤 進 （内科）	9 平島 顕 （整形外科）	10 柏原日赤	11 芦田 孔 （内科）	12	13 安井不二男 （心療内科）
14 田中 潔 （内科）	15 船坂真里 （外科）	16 中川泰洋 （内科）	17 柏原日赤	18 宮崎直之 （外科）	19	20 船坂真里 （外科）
21 松下全巳 （泌尿器科）	22 中澤 敏 （内科）	23 岩崎良一 （外科）	24 柏原日赤	25 三浦博幸 （内科）	26	27 柏原日赤
28 野上壽二 （内科）	29 田中康生 （外科）	30 和久晋三 （内科）	31 柏原日赤			

※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。

網かけの印は休日診療所で受診してください。