



# 健康生活 a healthful life

HP



夏休み、子どもには規則正しい生活を



~ぐっすり・すやすや運動実施中です~

若年世代では、平日と比べて、休日は起床時間が2~3時間遅くなるといわれています。体内時計は、起床直後に太陽の光を浴びて1日の時をリセットします。光による朝のリセットが遅くなると、その夜に寝つくことのできる時刻が少しずつ遅れます。そのため、夜ふかしが頻繁に行われるとき体内時計がずれ、睡眠時間の不規則化や夜型化を招く悪循環になってしまいます。また、寝床に入ってから、スマートフォンなどによるメールやゲームなどに熱中すると、目が覚めてしまい、さらに、就寝時間が遅くなってしまうので注意しましょう。

こうした睡眠リズムの乱れは夏休みなどの長期休暇後に大きくなり、休日後、登校日の朝の覚醒や起床を困難にさせることになります。夏休みは、ラジオ体操などに参加し、眠たくなるタイミングを逃さないように夜ふかししない生活を家族みんなで心がけましょう。



## 保健師・栄養士による 健康・栄養相談のご案内



「熱中症から身を守りましょう！！」

私たちの体には、暑くなると末梢の血管を広げたり、汗をかいたりして体温を下げようとする調節機能が備わっています。しかし、高温多湿によりこの調節機能がうまく働かなくなると、体内に熱がこもり、やがてめまいや意識障害などの症状があらわれます。その状態が「熱中症」です。炎天下の屋外だけでなく、暑ければ屋内や夜間でも発症します。

### <熱中症のおもな症状>

めまい、失神、筋肉痛、大量の発汗、頭痛、倦怠感、嘔吐、高体温、けいれん、意識障害

★意識がない場合はすぐに救急車を呼び医療機関へ

★意識がある場合は涼しい場所へ避難し、衣服をゆるめ、体を冷やして様子をみましょう

### <熱中症予防のポイント>

①水分補給をこまめに（大量の汗をかくときはスポーツドリンクまたは経口補水液1リットルの水に食塩1~2g、砂糖40gがおすすめです）  
 ②涼しい服装 ③エアコンや扇風機を上手に活用 ④暑さに備えた体力づくり（ウォーキングなどで汗をかく習慣を）⑤体調にあわせて行動する。二日酔いや食事抜きで暑い環境に出ることは避けましょう。

## 丹波市高齢者あんしんセンター

HP

### 高齢者の総合相談窓口

#### \*認知症介護者相談日

8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~

8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~

8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

問問介護保険課(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)

8月20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)

8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)

8月13日(水)午前9時~11時30分 市役所市島支所

8月14日(木)午後1時30分~3時30分 山南福祉センター

8月19日(火)午前9時~正午 ハートフルかすが

8月21日(木)午後1時30分~3時30分 木の根センター

問問生活支援課(春日庁舎内) 74-0222

## 8月の健康相談

6日(水)山南住民センター

13日(水)春日住民センター

14日(木)柏原支所

18日(月)氷上保健センター

※「減塩相談」を同時開催(要予約)

20日(水)市島支所

27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

問健康課(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  
とができる



Recipe No.64 “たんぱ”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》

☆オクラとイカのカレー炒め

### \*材料(2人分)

オクラ 10本

イカ 100g

カレー粉 小さじ1/2

ニンニク 少々

油 大さじ1/2

塩・コショウ 少々

### \*つくり方

①イカは1.5cm幅に切りそろえ、カレー粉  
をまぶしておく

②オクラはヘタを切り落とす  
大きいものは斜めに切る

③フライパンに油とみじん切りにしたニンニ  
クを入れ、香りがたつまでゆっくりと炒める

④①のイカを入れて炒め、色が変わってき  
たら、②のオクラを入れて炒め合わせる

⑤オクラに火が通ったら、塩・コショウで  
味を調える

★栄養士からの一言★

オクラのぬめり成分は、水溶性の食物繊維によるものです。  
整腸作用やコレステロールを排出したり、消化吸収速度を抑  
えて、血糖値の急な上昇を抑える働きがあります。

1人分:エネルギー96kcal 塩分0.7g

食育ちたん

☆



## 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。

## 兵庫県いのちと 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

みんなで守ろう!

## 地域医療



※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。

## 「丹波市午後8時~10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」8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
			1宮崎直之 (外科)
4田中潔 (内科)	5長澤進 (内科)	6松本好弘 (小児科)	7柏原日赤 8上田明徳 (外科)
11中澤敏 (内科)	12久保田孝則 (内科)	13	14
18野上壽二 (内科)	19船坂眞里 (整形外科)	20平島顕 (整形外科)	21柏原日赤 22三浦博幸 (内科)
25里博文 (皮膚科)	26上田明徳 (外科)	27中川泰洋 (内科)	28柏原日赤 29芦田孔 (内科)
			30
			31柳浦敬子 (整形外科)

※休日応急診療所へ来院前には72-2480までお電話ください。