



ふるたし寄附金
ふるたし寄附金
とびくす
市政情報ほか
市長執務室ほか
きらめき企業ほか
教育たんば
くらし相談ほか
人事行政運営公表
イベント情報
情報ひろば
情報ひろば
お知らせ相簿
情報ひろば

☆ ☆ ☆
環境を整えて快適な睡眠を
～ぐっすり・すやすや運動実施中です～

部屋の温度や湿度は体温調節の仕組みを通して寝つきや睡眠の深さに影響します。高温多湿の環境では、寝入りが難しく、途中で目が覚めることが多くなります。夏に良好な睡眠ができる室温環境は、室温 26℃、湿度 50～60%といわれています。理想的な温度環境では睡眠中に体温が低下していきます。

体温には 24 時間のリズムがあり、18 時から 20 時ごろに最も高くなります。以降、体温は脳を休めるために低下し、午前 3～5 時に最も低くなります。その後、再び上昇しはじめた 2～3 時間後に目が覚めます。このように、睡眠前半に冷房や扇風機などをつけた場合は、後半の途中で目が覚めることがあっても、前半の深い睡眠が妨げられず、良好な睡眠が保たれます。しかし、後半に冷房などを付けると、体温が下がり過ぎた状態で目が覚めるため、疲労感やだるさが残ります。

寝る前に冷却枕で体温を下げる、また、観葉植物を置いたり、日中に遮光カーテンをしたりして室温を下げおくことも、高温多湿による睡眠不足や体の冷やし過ぎによる起床時のだるさを避けるための有効な手段です。

☆☆ ☆ ☆

保健師・栄養士による
健康・栄養相談のご案内
「お酒との上手なつき合い方」



お酒は「百薬の長」といわれますが、飲み過ぎると肥満や高血圧、さらには脂肪肝、アルコール肝炎を引き起こしてしまいます。

お酒の適量とは？

お酒の適量は、1日平均純アルコール量で約 20g までとされています。これは、健康な成人男性が約 3～4 時間で分解できる量です。適量の目安は日本酒なら 1 合、ビールは中瓶 1 本、焼酎は 0.6 合、ワインは 1.5 杯です。ただし、体質的にお酒の弱い人や女性は、分解にさらに時間がかかりますので、この目安はだれにでもあてはまるわけではありません。

お酒と上手につき合う方法

- ①週に 2 日は休肝日を設ける
- ②おつまみを工夫する
お酒を飲むと食欲が増進され、ついつい食べ過ぎてしまいます。揚げ物より焼き物、煮物より蒸し物、洋食より和食、塩味より酢の物がおすすめ。
- ③夜 12 時以降はお酒を飲まない
夜中までお酒を飲むと翌日にアルコールが残った状態になりかねません。
- ④睡眠薬代わりの寝酒は避けましょう
アルコールには、入眠作用がある一方で、深い眠りを妨げる働きもあります。

未成年の飲酒は、体に悪影響が出やすいため、法律で禁止されています。妊娠中の方は、飲酒をやめましょう。また、授乳中の方は、服薬中の方はお酒を控えましょう。
☎健康課（氷上保健センター内） ☎ 82 - 4567

9月の健康相談

- 3日（水）山南住民センター
- 10日（水）春日住民センター
- 11日（木）柏原支所
- 16日（火）市島支所
- 18日（木）氷上保健センター
- ※「減塩相談」を同時開催（要予約）
- 24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。

Recipe No.64 “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》
☆白身魚とズッキーニの中華蒸し

***材料（4人分）**
白身魚 4切れ
ズッキーニ 1/2本
玉ねぎ 1個
にんじん 1/2本
酒 大さじ2
*合わせ調味料
オリーブオイル 大さじ1と小さじ1
酒 大さじ1と小さじ1
酢 大さじ1と小さじ1
砂糖 小さじ2
ごま油 小さじ2
塩 少々

***つくり方**
①魚に酒をふる
②ズッキーニ、玉ねぎ、にんじんの長さをそろえてせん切りにする
③ボウルに分量の調味料を合わせ、②の野菜を加えて混ぜ合わせる
④器に①の魚を入れ、上から③を調味料ごとかける
⑤蒸気がたった蒸し器に④を入れ、蓋をして 10 分程度蒸す

★栄養士からの一言★
ズッキーニは見た目がきゅうりに似ていますがかぼちゃの一種で、カリウムやカロテン、ビタミンB類が豊富です。

1人分：エネルギー130kcal 塩分 1.3g

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
9月5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～
9月11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～
9月30日（火）午後 2 時～4 時
ところ / 春日庁舎 1 階 相談室 2
※要予約

☎高齢者あんしんセンター（春日庁舎内）
☎ 74 - 0368

障害福祉に関する相談 **HP**

*知的障害者相談（前日正午までに要予約）
とき / 9月10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 / 9月25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）
9月9日（火）午前 9 時～正午 ハートフルかすが
9月10日（水）午前 9 時～11 時 30 分 市役所市島支所
9月30日（火）午後 1 時 30 分～3 時 30 分 青垣住民センター

☎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」9月の当番医（敬称略）

| （平日夜間）丹波市午後 8 時～10 時平日応急診療室（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 野上壽二 （内科） | 2 長澤 進 （内科） | 3 田中康生 （外科） | 4 柏原日赤 | 5 松本好弘 （小児科） | 6 | 7 上田明德 （外科） |
| 8 里 博文 （皮膚科） | 9 田中 潔 （内科） | 10 久保田孝則 （内科） | 11 柏原日赤 | 12 宮崎直之 （外科） | 13 | 14 長澤 進 （内科） |
| 15 岩崎良一 （外科） | 16 船坂真里 （外科） | 17 平島 顕 （整形外科） | 18 柏原日赤 | 19 三浦博幸 （内科） | 20 | 21 石井辰二 （心療内科） |
| 22 上田明德 （外科） | 23 丹羽正夫 （耳鼻咽喉科） | 24 中川泰洋 （内科） | 25 柏原日赤 | 26 岩崎良一 （外科） | 27 | 28 中澤 敏 （内科） |
| 29 田中康生 （外科） | 30 中澤 敏 （内科） | | | | | |

※休日夜間診療所へ来院前には ☎ 72 - 2480 までお電話ください。

みなで守ろう！
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。