

休養・こころの健康



健康たかはま21では、市民一人ひとりが取り組むこととして、①十分な睡眠をとろう ②学校や職場以外にも自分の居場所を見つけよう ③話し合える人をもとう を挙げています。

十分睡眠がとれている人の割合 27.9% (H28高浜市特定健康診査アンケートより)

食事や運動などと同様に「睡眠」も気にしていますか？

睡眠不足で疲れがとれない、朝起きられない、日中眠い、夜勤で不眠がち、眠れないなど、眠りに関して困った経験はないでしょうか？日本人の5人に1人は睡眠に関する悩みを抱えているといわれています。

睡眠障害が続くと、心身の健康に大きな悪影響をもたらします。また、質のよくない睡眠は、昼間の生活に支障をきたしたり、うつ病や生活習慣病とも密接に関係しています。

睡眠は人生の約3分の1を占めています。食事や運動などと同様に自分の睡眠を見直してみましょう。



質のよい睡眠のために・・・

- ・起床時間、就寝時間は大きく変動しないようする
- ・朝、しっかり光を浴びる
- ・夜間は明るい照明やテレビ、スマートフォンの使用などに気をつける
- ・朝食、昼食はしっかり食べ、夕食は控えめにする など

問合せ先 いきいき広場内 保健福祉グループ ☎52-9871

10月の休日等在宅当番医



☆高浜市医師会 <診療日>日曜および祝日 <診療時間>9:00~12:00、13:30~17:00

1日	きめうら整形外科泌尿器科	神明町	☎54-5255
8日	中田内科クリニック	沢渡町	☎54-0606
9日	ひさだ眼科	沢渡町	☎52-8146
15日	磯貝医院	青木町	☎53-0013
22日	たねむら耳鼻咽喉科	神明町	☎54-3434
29日	おかべ歯科眼科クリニック【医科】	向山町	☎52-7775

☆高浜市歯科医師会 <診療日>日曜 <診療時間>9:00~12:00

1日	キララ歯科	神明町	☎54-5454
8日	かとう歯科クリニック	屋敷町	☎54-4488
15日	おかべ歯科眼科クリニック【歯科】	向山町	☎52-7775
22日	鈴木歯科医院	青木町	☎53-0761
29日	杉浦歯科医院	呉竹町	☎52-5000

都合により変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。

診療時間外に、急病などで受診が必要なときは、

救急医療情報センター(☎36-1133・ホームページ <http://www.qq.pref.aichi.jp/>)にお問い合わせください。