



健康たかはま21

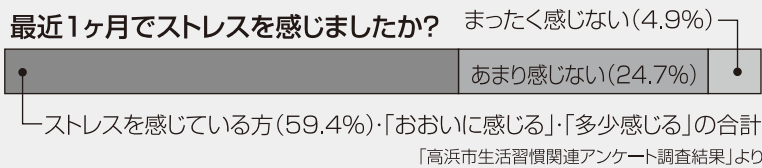
「健康たかはま21」は、「高浜市健康づくり推進委員」「高浜市の未来を描く市民会議(健康分科会)」などの市民の皆さんにご協力いただき、第2次計画を作成しました。今回は、「③休養・こころの健康づくり」についてご紹介します。

③休養・こころの健康づくり

「睡眠」は休養に欠くことのできないものです。また睡眠不足は生活習慣病に大きく関与しているといわれています。また、からだこころの健康のために、ストレスを和らげる休養のとり方やストレスとの付き合い方の工夫が必要です。

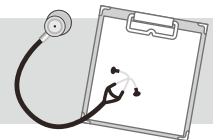
現状

ストレスを感じている人は平成14年度では64.0%に対し、平成21年度の調査では59.4%と減少傾向にあります。この値は、県の70.2%に比べても低い値です。しかし、「おおいに感じる」「多少感じる」を合わせると、依然として半数以上の方がストレスを感じているため、引き続き取り組んでいきます。



問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871

11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

11月3日	神谷整形外科	沢渡町	☎52-5221
6日	吉浜クリニック	呉竹町	☎52-5110
13日	猪塚皮膚科	沢渡町	☎52-5211
20日	岩井内科クリニック	二池町	☎54-1019
23日	辻こどもクリニック	神明町	☎52-9990
27日	高浜愛レディースクリニック	湯山町	☎54-5161

☆高浜市歯科医師会 <診療日>日曜 <診療時間>9:00~12:00

11月6日	キララ歯科	神明町	☎54-5454
13日	ユヤマデンタルオフィス	湯山町	☎54-0007
20日	かじかわ歯科	湯山町	☎52-6456
27日	稲垣歯科医院	稗田町	☎52-5611

なお、都合により変更する場合がありますので、ご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。