



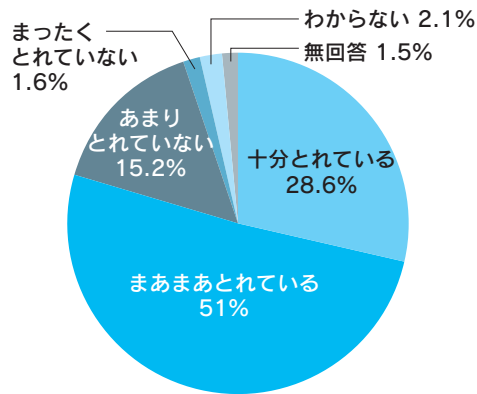
快眠で健やかな毎日を！

睡眠には、脳と体を休ませ、疲労を回復させる役割があります。必要な睡眠時間は、個人差があり、また、年齢によっても変わります。目覚めた時に疲れがなく、日中の仕事や生活に支障をきたすことがなければ、睡眠時間は足りていると考えられます。

健康ながはま21に関するアンケートでは、5人に1人が、いつもの睡眠では疲れがとれていないと感じています。

質の良い快適な睡眠をとるため、下記のポイントを参考に、生活を見直してみましょう。

いつもの睡眠で十分休養がとれるか



年代別快適睡眠のポイント！

若い世代

- 夜更かしを避けて体内時計のリズムを保ちましょう！
- 休日でも、できるだけ同じ時刻に起床しましょう。
- 寝床に入ってから、携帯電話やゲームをしないようにしましょう。

勤労世代

- 毎日しっかりと睡眠時間を確保して、疲労回復・能率UPを図りましょう！
- 日中の眠気に注意し、睡眠時間が足りているかチェックしましょう。
- 午後の早い時刻の短い昼寝(30分以内)は、能率改善に有効です。

熟年世代

- 朝晩にメリハリをつけ、必要以上に睡眠をとらないようにしましょう！
- 日中に適度な運動を行うと、寝つきやすくなり、熟睡感が得られます。

- 眠くないのに無理に寝床に入っても、ますます眠れなくなるという悪循環に陥りがちです。眠くなってから寝床に入るようにしましょう。

※厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」から抜粋

市立病院通信 -44- お元気ですか



市立長浜病院 小児科 副院長 山根 達也

予防接種を受けましょう！

注射を打たれて泣く我が子を見るのは誰でもつらいものです。なぜ、そんな痛い思いをさせなければならぬのでしょうか。

予防接種には大きくふたつの意味合いがあります。①接種した人がかからない、もしくはかかっていても症状が軽くなること(直接防御効果)、②まわりの人にうつさない、また、当該感染症を撲滅するということ(間接防御効果)です。基本的にはワクチンを打つのは自分が病気になるためですが、みんなが打つことによって、みんながその病気にかかりにくくなるのです。

このコーナーでは、市立長浜病院のスタッフの紹介を兼ねて、「普段の生活での予防法」など生活に役立つ「健康豆知識」を紹介します。

問 市立長浜病院 (☎68-2300(代表))

①アルコール相談(酒害相談)

保健師や専門の医師が相談に応じます。(予約制)

- 【対象】アルコール(酒害)について相談したい人および家族
- 【とき】1月27日、2月24日、3月24日(毎月第4火曜日) 13時30分～15時30分

②ひきこもり相談

保健師による事前面接後、必要に応じて心理士が相談に応じます。

- 【対象】概ね高校生以上で、対人関係や社会からひきこもりがちな状態で悩んでいる人および家族
- 【とき】1月9日、2月13日、3月13日(毎月第2金曜日) 10時～

③ひきこもり家族交流会

- 【対象】概ね高校生以上のひきこもり青年をかかえる家族
- 【とき】2月13日(金) 13時30分～15時30分

①②③共通

- 【ところ】長浜保健所(平方町)
- 【申込み】事前に電話で左記まで(予約制)

問・申 長浜保健所地域保健福祉担当 (☎65-6610)

市長コラム 55



藤井 勇治

※至誠通天 誠を尽くせば天が味方してくれること

継続は力なり

新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いたします。

皆さんは、どんな方法で新年の挨拶をしておられるでしょうか。通信手段が発達した今、訪問して直接ご挨拶する以外にも、電話をかける人、SNSやメールを使う人、年賀状を出す人など様々でしょう。私は、このコラムを寄稿するのと同時に、お世話になっている人の顔を思い出しながら年賀状を書いています。

12年前の未年用年賀状の切手の部分を見ると、羊が一所懸命マフラーを編んでいましたが、今年はどうでしょう。しっかりと編み上げたマフラーを自分の首に巻いています。よく見ると羊の体がスリムになり、自分の毛で編んだのかなと想像させます。ウール100%の素敵なマフラーを12年かけて編み上げたのかと思うと、なんともほのぼのとした気分になりました。

1・2月は「はたちの献血」キャンペーン月間です

献血者が少なくなる冬期に、輸血用血液を安定的に確保するため、新たに成人される皆さんをはじめ、市民の皆さんの献血へのご協力をお願いします。

「ホテル献血」を実施します

ホテルでゆったりと落ち着いた空間で献血をしていただけます。ご協力いただいた人には、キーキセットのサービスがあります。

- 【とき】1月22日(木) 10時～12時、13時～15時30分
- 【ところ】北ビワコホテルグライツイェ 2階(港町)

【献血の種類】400mL全血献血 ※申込不要。当日会場にお越しください。

「市民献血デー」

- ①毎月第2土曜日 西友長浜薬市店駐車場
- ②第3木曜日 イオン長浜店駐車場

※1月15日(木)は実施しません。 ※①②とも受付時間は 10時～12時、13時～15時30分 400mL全血献血にご協力ください。



▲職員と力を合わせ市政運営に取り組みます(新庁舎にて)