

## 2月の保健センターのお知らせ

☎65・0065 FAX62・0551



会場名の記載がない催しは保健センターで開催。申し込みは、特に指定がない場合は同センターへ。協力医療機関についてのお問い合わせも同センターへお願いします。

### チャレンジ実践教室で「脱メタボ」

平成26年度の特定健診でメタボリックシンドロームと診断された市内在住の木下年代さん(52歳)。市が実施したチャレンジ実践教室に参加され、保健師や管理栄養士の指導のもと、見事「脱メタボ」に成功。取り組みに参加された感想をお聞きました。



▲山崎課長(左)から表彰を受けた木下年代さん(右)

なり、一週間続くとうれしくなっていてずっと続いています。縄跳びやストレッチもしています。おかげで骨密度も改善しました。

**食事改善されたそうですね。**

**【木下さん】** パスタや菓子パン、ご飯などの炭水化物が大好きでした。指導を受けてご飯を減らしたり、手羽先で料理を作るとき、いつもはこんがり皮を焼いていましたが、栄養士さんからこれらに脂肪分が多いことを教えてもらい、取るようにしました。

**野菜もサラダや温野菜など調理の工夫をして食べてください。これからも頑張ってくださいね。**

**【木下さん】** 何回も声かけしてもらって本当に感謝しています。寒い季節ですけど頑張らなくちゃと思っています。

※次回のチャレンジ実践教室は3月10日(木)実施予定。対象は舞鶴市国民健康保険の特定健診を受診した人。申し込み希望の人は早めに同センターにお電話を。

#### 脱メタボに取り組まれてどうでしたか？

**【木下さん】** 最初はやる気もなく二の足を踏んでいたのですが、結果が出たのでやってよかったです。

#### 運動はされましたか？

**【木下さん】** 今は毎日3km走っています。以前は続けることができませんでしたが、痩せることで楽に

### ストレスと上手付き合い「こころ」も「からだ」も健康に心の健康講座にご参加を

過度のストレスは「こころ」と「からだ」の健康に影響し、病気の発症や悪化につながることがあります。心の健康講座ではご自身の行動の傾向を知って修正したり、ストレスと上手付き合う方法をお伝えするほか、心身をリラックスさせる「筋弛緩法」や「自律訓練法」の実演もあります。

**【日時】** 3月12日(土) 14時～16時

**【場所】** 中総合会館

**【演題】** こころとからだの健康

**【講師】** 早稲田大学人間科学学術院

教授の野村忍さん

**【定員】** 200人

**【その他】** 無料。託児あり(予約が必要)

**【申し込み方法】** 2月2日(火)～3月11日(金)に電話で保健センターへ。



### よい睡眠で心と身体も健康に

#### 【よい睡眠が大切】

睡眠は食事や運動と共に健康づくりの三本柱。睡眠不足や不眠症の人は、生活習慣病になる危険性が高いことが分かってきています。



#### 【適正な睡眠時間を】

必要な睡眠時間は6時間以上8時間未満が標準的と言われていますが、個人差があり、年齢や季節によっても変化します。

若い世代では夜更かしすることが多く、体内時計がずれて睡眠時間帯が不規則になりがちです。スマートフォンなどの光の刺激は覚醒作用があるので夜中の使

用には気をつけましょう。

働きざかり世代では、仕事などが忙しくなり睡眠時間が少なくなりがちです。お昼に30分位の昼寝をすることで作業能率が改善されると言われているので試してみてください。

熟年の世代では、若い頃と比べて必要な睡眠時間が1時間短くなると言われています。適度な運動で睡眠と覚醒のリズムにメリハリを付けることで安定した睡眠と熟睡感が得られます。

#### 【睡眠障害があったら早期に対処】

不眠が改善しない場合や睡眠時無呼吸症候群などの睡眠中の異変がある場合、医師や専門家に相談をすることが重要です。適切な睡眠をとり、心と身体の健康づくりに役立てましょう。

## 2月のカレンダー

### 休日・土曜日の救急・急病診療

日	診療時間	当番病院 (内科・外科)
6日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴医療センター (☎62・2680)
7日(日)	9時から	舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
11日(木)	9時から	舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
13日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
14日(日)	9時から	舞鶴共済病院 (☎62・2510)
20日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
21日(日)	9時から	舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
27日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴医療センター (☎62・2680)
28日(日)	9時から	舞鶴医療センター (☎62・2680)

※受診は、できる限り昼間の時間帯をお願いします。また、軽症などの緊急を要しない症状の場合は、できる限り平日の診療時間内に「かかりつけ医」での受診をお願いします。

### 舞鶴市休日急病診療所の一次救急医療 (内科)

日	診療時間	場所・電話番号
14日(日)	9時～12時 (受け付けは11時30分まで)	舞鶴医療センター敷地内 (☎63・4970)
28日(日)	13時～17時 (受け付けは16時30分まで)	

### 休日の小児科一次診療

日	診療時間	当番病院
7日(日)	9時～18時 ※受け付けは17時30分まで	舞鶴医療センター (☎62・2680)
11日(木)		舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
14日(日)		舞鶴共済病院 (☎62・2510)
21日(日)		舞鶴赤十字病院 (☎75・4175)
28日(日)		舞鶴医療センター (☎62・2680)

### 納期

種類	納期限
後期高齢者医療保険料 (8期)	2月29日(月)
国民健康保険料 (9期)	
介護保険料	

### 祝日のごみ収集

日	収集	
	可燃ごみ	不燃ごみ
11日(木=建国記念の日)	休	○ (第2木曜日が収集の地域)

### 水道修理

#### 当番会社

(株)前川管工事工業所 (☎75・1198)



※19時以降は市役所 (☎62・2300) か西支所 (☎75・2250) へ。

### 献血の日程

日	受付時間	会場
2日(火)	9時30分～12時30分 13時30分～16時	バザールタウン舞鶴
8日(月)	9時30分～13時 14時～15時30分	舞鶴グランドホテル
23日(火)	9時30分～11時30分 13時～16時	舞鶴市役所 舞鶴共済病院
26日(金)	9時30分～11時30分 12時30分～15時30分	西総合会館

## 教室・相談

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	2月15日(月) 9時30分～11時	◆育児の悩み相談、 ◆歯・食事の相談 など	なし	無料	不要
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児	平成25年3月12日～ 8月26日生まれ	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布 など	先着20人	300円	2日(火)から電話で
	2歳児	平成25年9月12日～ 26年2月16日生まれ				2月18日(木) 9時～10時45分
	2歳6か月児	平成25年4月1日～ 9月11日生まれ				3月3日(木) 9時～10時45分
	2歳児	平成25年10月1日～ 26年3月11日生まれ				22日(月)から電話で
離乳食教室	5～6か月児の保護者	2月26日(金) 14時～15時30分	離乳食の話と試食	先着15人	無料	2日(火)から電話で
心の健康相談室	市内在住の人	2月22日(月) 11時～15時45分	子育ての悩みや人間関係、 仕事のストレス など	先着3人	無料	2日(火)～19日(金)に 電話で