

3月は自殺対策強化月間

良質な睡眠で体も心も健やかに

春は、季節の変わり目で、卒業・進学・人事異動など環境の変化が多く、ストレスを抱えやすい時期です。ストレスにさらされる脳や心身の休息のために睡眠は欠かせず、よい眠りは、心身の健康や日々の活力の源です。

《問合せ》健康増進課 ☎24-11127

成人の4割が睡眠時間6時間未満

成人の睡眠時間は6時間以上8時間未満の人がおよそ6割を占めていますが、2019年の国民生活基礎調査では、6時間未満の人の割合は、男性37・5%、女性40・6%で、男性の30〜50代、女性の40〜50代では4割を超えています。

意欲低下につながる睡眠不足

睡眠時間の不足や、不眠症のため寢床についても眠れないなど、睡眠により十分な休養が得られないと、日中の集中力の低下、頭痛やその他の体の痛みや消化器系の不調などが現れ、意欲が低下することが分かっていきます。

不眠症はうつ病のサイン？

寝つけない、熟睡感がない、早朝に目が覚めてしまう、疲れていても眠れない等の不眠症状は、心の病の症状として現れることがあります。不眠とうつ病は関わりが深いため、もし不眠症状が2週間以上続くようであれば、うつ病のサインかもしれません。そんな時は一人で悩まず、専門医やかかりつけ医に相談するようにしましょう。



良質な睡眠をとるための工夫

▶夜更かしを避ける

夜更かしを避けて、規則正しい生活をする。

▶短い昼寝をする

日中の眠気は睡眠不足のサイン。午後の早い時刻に短い昼寝で眠気をやり過ごす。「寝だめ」は睡眠不足の解消にはならない。

▶適度な運動と朝食をとる

適度な運動は入眠を促し、朝食は目覚めを促すので、しっかり朝食をとる。

▶眠くなってから寢床に就く

眠れない時は眠くなってから寢床に就くようにする。寢床に入る時刻が遅れても、朝の同じ時刻に起床し、太陽光を取り入れることで、入眠時刻は徐々に安定する。

▶温度・湿度・明るさを調節

寝室や寢床の中の温度や湿度は、季節に応じて、心地よいと感じられる程度に調整する。就寝時には、自分が不安を感じない程度の暗さにすることが大切。



いのちを支える

一人で悩みを抱え込まず相談しよう

つらい時は一人で悩みを抱え込まず、信頼できる人に打ち明けたり、心身の休息をとったりするようにしましょう。また、さまざまな相談窓口が設置されていますので、気軽に利用してください。



▶もしもし電話健康相談

☎22-7700(平日午前9時～午後5時)

▶兵庫県いのちと心のサポートダイヤル

☎078-382-3566(平日午後6時～翌日午前8時30分、土・日曜日、祝日 24時間)

▶健康増進課「こころのケア相談・こころの相談室」☎24-1127

予防接種は済みましたか？

法律に基づく定期予防接種は、適切な接種期間内であれば公費で受けることができます。次の予防接種について、未接種の方は早めに接種しましょう。

《問合せ》健康増進課 ☎ 24-11127

麻疹風しん(2期)

▼対象者 小学校就学前1年間の期間にある方(2016年4月2日～17年4月1日生まれ)

▼接種回数 1回

▼費用 無料(4月1日以降は有料)

※予診票が手元にない場合は、母子手帳で接種記録を確認し再交付しますので問い合わせてください。

成人用肺炎球菌

3月末で今年度の助成が終了します。65歳以上の対象者には昨年4月に対象者証を郵送済です。接種を希望する方は、協力医療機関で接種を受けましょう。

ジフテリア・破傷風(2期)

▼対象者 11歳以上13歳未満

※本市では小学校6年生で接種するよう案内しています。

▼接種回数 1回

▼費用 無料(13歳以上は有料)

共通

▼接種方法 協力医療機関に予約し、母子手帳・予診票を準備の上、接種。

協力医療機関等の情報は市ホームページに掲載



新型コロナウイルスワクチンを接種する場合は、2週間の接種間隔を空けてください。

2023年度 人間ドック

受診助成希望者の募集

申込み **2月27日(月)～3月16日(木)**
【受付期間内に必着】

電話、または健康増進課・市民課国保医療係・各振興局市民福祉課にある助成申込書に必要な事項を記入の上、窓口を持参、または郵送で申し込んでください。

- ▶受診期間 4月下旬～2024年3月
- ▶対象 次の条件を全て満たす市民
 - ▷40歳以上(2024年3月31日現在)
 - ▷市の指定する医療機関・日程で受診可
 - ▷職場などで人間ドック助成制度がない

▷2023年度「すこやか市民健診」・「個別健診(特定健診)」を受診しない

▶その他

- ▷受診日程は、各病院または市から連絡します(日程は希望どおりにならない場合あり)
- ▷新型コロナウイルス感染症の状況により、受診日変更や中止となる場合があります。

《申込み・問合せ》

健康増進課(〒668-0046、立野町12-12)
☎24-1127



医療機関	種別	定員	基本料金(税込)	加入している保険の種類	市助成額
豊岡病院	日帰り	120人	44,000円	豊岡市国保・後期高齢者	18,000円
				その他保険	10,000円
日高医療センター	日帰り	350人	40,000円	豊岡市国保・後期高齢者	18,000円
				その他保険	10,000円
出石医療センター	日帰り	30人	44,000円	豊岡市国保・後期高齢者	18,000円
				その他保険	10,000円

※受診料金は、変更される場合があります。

※各医療機関のオプション検査の種類・料金は、市ホームページまたは健康増進課・市民課国保医療係・各振興局市民福祉課に設置の「人間ドック受診のしおり」をご覧ください。