

環境通信

問い合わせ先

環境衛生課(合志庁舎) ☎248-1202



Environment



H Health



健康のすゝめ



平成19年度狂犬病予防注射を下記の日程で行ないます。犬の登録と狂犬病予防注射は法律で義務づけられていますので必ず受けさせるようお願いいたします。

犬の登録をしていない人は注射会場でも受け付けできますのでお近くの注射会場へお越しください。

登録済みの人は通知ハガキをお持ちになり注射会場へお越しください。

料金(1頭につき)

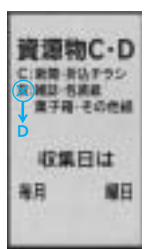
既登録の犬……………
3,000円(注射料2,500円 注射済票交付料500円)
未登録の犬……………
6,000円(登録料3,000円 注射料2,500円
注射済票交付料500円)

受付日	時間	会場
5月14日(月)	午前9時30分～9時50分	日向集会所
	午前10時10分～10時40分	上古閑公民館
	午前10時50分～11時10分	合志町商工会事務所
	午後1時30分～2時	合志小学校跡地
5月15日(火)	午後2時10分～2時40分	上庄公民館
	午前9時30分～10時10分	栄体育館
	午前10時20分～11時	栄グラウンド
	午後1時30分～2時30分	泉ヶ丘市民センター
5月17日(木)	午前9時30分～10時20分	杉並台中央公園
	午前10時40分～11時40分	永江ふれあいセンター
	午後1時30分～2時30分	すずかけ台中央公園
	午後2時40分～3時20分	泉ヶ丘中央公園
5月18日(金)	午前9時30分～10時10分	南群コミュニティーセンター
	午前10時20分～10時40分	群グラウンド
	午前10時50分～11時10分	黒石原公民館
	午前9時～9時45分	合志小学校跡地
5月19日(土)	午前10時～11時30分	泉ヶ丘市民センター
	午前9時30分～10時	本村区公民館
	午前10時10分～11時10分	野々島公民館
	午後1時30分～2時	上生グラウンド
5月22日(火)	午後2時15分～2時45分	合生文化会館
	午後3時～3時30分	辻久保公民館
	午前9時30分～10時30分	西合志庁舎
	午前10時45分～11時45分	黒石市民センター
5月23日(水)	午後1時30分～2時30分	新開区公民館
	午後2時45分～3時45分	東須屋公民館
	午前9時30分～10時30分	須屋浄化センター
	午前10時45分～11時45分	上須屋学習センター
5月25日(金)	午後1時30分～2時30分	須屋市民センター
	午後2時45分～3時15分	ユトリック団地公民館
	午前9時～9時30分	合生文化会館
	午前9時40分～10時30分	野々島公民館
5月26日(土)	午前10時40分～11時40分	西合志庁舎
	午後1時20分～2時	黒石市民センター
	午後2時10分～2時50分	妙泉寺体育館
	午後3時～4時	須屋市民センター



【お詫びと訂正】

平成19年度ごみ収集カレンダー上部の資源物CDの欄がB:雑誌・包装紙・菓子箱・その他紙となっていますが、正しくはD:雑誌・包装紙・菓子箱・その他紙の誤りです。お詫びして訂正いたします。



日本人の半数以上が睡眠に対して悩みをもっているといわれていますが、何か対策をしているかといえば、何もしていないという人が少なくありません。

しかし、睡眠のメカニズムが科学的に解明されるにつれ、たかが睡眠不足と放っておけないことがわかってきました。

睡眠について考えたことはないという人も、睡眠を何とかしたいという人も、一度、睡眠を見直してみませんか？

睡眠障害とは？

睡眠障害の多くは、「なかなか眠れない」という入眠障害です。眠りに入るのに30～60分以上かかり、苦痛を感じるようであれば入眠障害と判定されます。

睡眠はホルモンの分泌などに関係しています。よって睡眠不足は、血圧や血糖値を上昇させ、結果的に血管障害を引き起こす原因となります。

また心身への影響としては、疲労感、情緒不安定、判断力や意欲の低下、ストレスの蓄積、免疫機能の低下などがあり、たかが睡眠不足と侮れないのです。

睡眠の役割をきいてみよう！

睡眠はそもそも、脳と体の疲れをとり、心身の機能を回復させるために不可欠なものです。そのため、よい眠りが得られると疲れがすっきりととれ、免疫機能もアップ。日中は元気に過ごすことができ、持っている能力を最大限に活かすことができます。また、細胞の老廃物が捨てられ、水分と栄養が補給され

再生も促されるため、ぐっすり眠った翌朝は肌がスベスベになるなど、美容の面でも良い結果が期待できます。

質のよい睡眠とは？

ストレスを減らすため、ストレスに強くなるためには質の良い睡眠が大切です。

でも、なかなか寝つけない、熟睡できない、睡眠時間は長いのに昼間眠くて仕方ない、などの症状があるときは睡眠の質が悪いことが考えられます。

質の良い睡眠とは、6時間半～8時間未満の睡眠を確保すると同時に、安定した眠りを得ることであり、夜は寝付きがよく、夜間は目覚めることなくぐっすり眠れる、朝は疲れがとれてすっきり目覚められるといった実感ももてることといえます。

質のよい睡眠をとるために？

昼と夜のメリハリをしつつかりつける寝つきをよくするには、昼と夜の切り替えがきちんとできることが大切。だから、日中は太陽の光を十分に浴びて適度に身体を動かしましょう。デスクワークの人は、通勤の際、階段を使ったり、運動量を増やす工夫を！

夜ぬるめのお湯にゆつくりつかれる

寝る1～2時間前に体温を少し上げておくと寝つきがよくなります。

40℃未満のぬるめのお湯にゆつくりつかりましょう。寝る直前の入浴や熱いお湯は逆効果。足が冷えて眠れない人は、寝る前に足だけ温めます。

寝る直前の飲食、砂糖の摂り過ぎは禁物。カフェイン・タバコも×

寝るときはエネルギーが電池切れのように減少していくもの。冷え性や低血圧の人は、このエネルギーの抜けが悪いためになかなか寝つけないようです。寝る3時間前は何も食べないこと。どうしても空腹で眠れないときは消化の良いものを少量摂るようにしましょう。また、カフェイン・タバコは寝つきを悪くするので寝る直前は避けましょう。

寝る前は部屋を暗くしておく

周囲を暗くすると、眠気を誘うホルモンが分泌されます。間接照明など、寝る前から部屋を暗くしておきましょう。パソコンやテレビは控え薄暗い部屋で静かに過ごしましょう。

眠くなつてから床につく

寝ることにこだわると、そのことがプレッシャーになり、ますます眠れなくなります。

問い合わせ先

健康づくり推進課(西合志庁舎)
☎(242)1183

