

通いの場に参加してみませんか

●問い合わせ先 高齢者支援課 包括支援センター班 ☎096-248-1126
市社会福祉協議会 ☎096-242-7000

▶通いの場とは

通いの場とは、定期的に近所の公民館や施設の空きスペースなどで活動する集まりのことです。活動内容は、体操や趣味の活動などさまざまです。

▶通いの場の効果

健康になる一番の秘訣は、外出して人と関わることだと言われています。家から一步出て、仲間を増やし、元気と笑顔があふれる生活を送りましょう。また、自分の得意を生かして、ボランティアとして活動することもできます。

▶市内にある通いの場

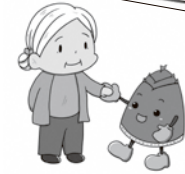
通いの場マップは、高齢者支援課・市社会福祉協議会で配布しています。また、ホームページにも掲載しています。



▲市ホームページ



▲二次元コードを読み込むと、市内にある通いの場が地図に表示されます
※通信環境などによりうまく読み込めない場合があります



お気軽にご相談ください

成年後見制度に関する相談会

●問い合わせ先 高齢者支援課 包括支援センター班 ☎096-248-1126

成年後見制度とは、認知症や障がいなどによって判断能力が十分でない人が、財産管理や施設の入所契約などを自分で行なうことが難しい場合に、本人が不利益を受けないよう支援し保護する制度です。成年後見制度に関する疑問や心配、悩みなどの相談に司法書士が応じます。

▶相談例

- ・成年後見制度の内容や制度の利用方法を知りたい
- ・自分が認知症になった時が心配
- ・相続や遺言について知りたい
- ・認知症や障がいのある家族のことが心配 など

▶とき 10月10日(金)午前中

※予約制です。事前申し込みが必要

▶ところ 市役所1階相談室

▶申込方法 電話

教育に関する合議制の事務執行機関

市教育委員会教育委員を紹介し

●問い合わせ先 学校教育課総務施設班 ☎096-248-2366

6月28日付けで教育委員会が新しい体制になりましたので、全教育委員を紹介します。



たかもと こういち
高本 孝一
教育長職務代理者



はやしだ しんや
林田 新也
委員



たか き あい
鷹木 愛
委員



にし もと なみ
西本 直美
委員(新任)

毎日の睡眠足りていますか

●問い合わせ先 健康ほけん課 健康づくり班 ☎096-248-1275



十分な睡眠確保は心身の健康にも重要です



睡眠は、どの世代でも健康増進や健康の維持に欠かせない休養活動です。睡眠不足は日中の眠気や疲労だけでなく、頭痛や情動不安定、注意力や判断力の低下など生活に影響を与えます。また、さまざまな睡眠の問題が日常的に続くと、肥満・高血圧・2型糖尿病・心疾患や脳血管障害の発症リスクが高まることや、死亡率の上昇にも関係していることが分かっています。

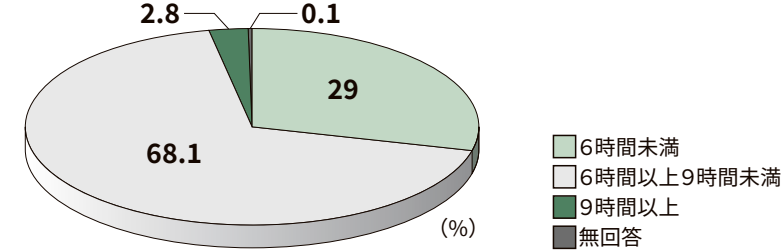
どれくらい眠るといいの

一般的に成人では“6時間以上睡眠をとること”が推奨されています。しかし、睡眠には個人差があり、年齢や季節によっても変化し、適正な睡眠時間は一人一人異なります。いい睡眠は、睡眠の量(睡眠時間)と質(睡眠で休養がとれている感覚＝睡眠休養感)が十分に確保されることで保たれます。



市民アンケートから見た“合志市民の睡眠”

1日の睡眠時間(令和6年度市民アンケート)



1日の睡眠時間について、『6時間以上9時間未満』と答えた人の割合が最も高く、68.1%でした。

ちなみに、『6時間未満』と答えた人を性別で見ると女性が多く、年齢別では、40代と50代の割合が高いという結果でした。

いい睡眠のためのポイント

こども

- ・小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保。
- ・朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかりと、日中は運動をして、夜更かしはほどほどに。

成人

- ・睡眠時間は6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保。
- ・日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高める。
- ・睡眠の不調や睡眠休養感の低下を感じるときは病気が潜んでいることもあるので要注意。

高齢者

- ・寝床にいる時間は8時間以内を目安に。
- ・日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境を見直して、睡眠休養感を高める。
- ・長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。



※個人差を踏まえて取り組みましょう

※生活習慣や睡眠環境、嗜好品(たばこ、アルコールやカフェインを含む飲料など)のとり方を見直しても変化がなく、日常生活に支障をきたす場合には、睡眠障害の可能性があるので、早めに医療機関を受診しましょう



▲厚生労働省ホームページ『睡眠対策』