

お知らせ

難病相談（予約制）

原因不明の治りにくい症状でお悩みの方とご家族のために無料で相談を行います。

<膠原病系>

- 原因不明の発熱、関節の痛み、手足の冷えや出血症状などでお悩みの方

日程／7月25日(金)、9月5日(金)

<神経系>

- 言葉がスムーズに話せない・歩きづらい、手足のしびれや筋肉のやせ、めまい・ふらつきなどの神経症状でお悩みの方

日程／7月23日(水)、11月12日(水)

<共通事項>

時間／午後1時30分～4時

場所／海匠健康福祉センター（9月5日(金)のみ八日市場地域保健センター）

予約・問い合わせ先／海匠健康福祉センター（☎0479-22-0206）

7月14日(月)発売！ サマージャンボ宝くじ

1等前後賞合わせて3億円。

発売期間／7月14日(月)～8月1日(金)

抽選日／8月12日(火)

- この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。



特定疾患治療研究事業費支給 継続申請の手続きはお済みですか

対象および期限／●特定疾患治療研究事業費…8月29日(金)まで ●小児慢性特定疾患治療研究事業費…9月30日(火)まで

申請・問い合わせ先／海匠健康福祉センター（☎0479-22-0206）

ご利用ください 生ごみ処理機等購入補助金

家庭から排出される生ごみを、減量化、たい肥化することができる容器や機器を購入され、交付要件を満たしている方に補助を行っています。

問い合わせ先／環境課（☎62-5328）

市税の夜間納税窓口

日時／7月10日(木)、25日(金) 午後8時まで

場所／税務課、各支所税務課分室

問い合わせ先／税務課収税班（☎62-5322）

今月の納期

- ◆固定資産税 第2期
- ◆国民健康保険税 第2期
- ◆介護保険料 第2期
- ◆後期高齢者医療保険料 第1期

納期限は7月31日(木)です
国民年金保険料は毎月納付です

健康メモ

早寝早起きのすすめ

乳幼児健診生活記入票から

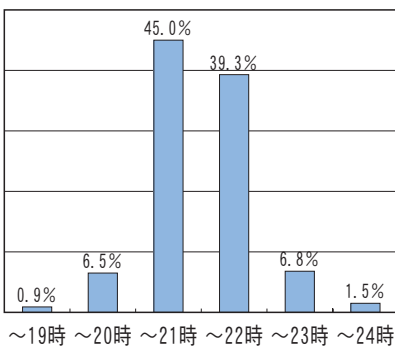


■夜更かしの子どもが増えています
近年深夜のコンビニエンスストアや飲食店で、子どもたちの姿を目にするようになりました。大人の就業形態や生活リズムが多様化する中、子どもたちも夜遅くまで起きていることが昔と比べて増えてつづいているようです。

生活記入票の結果について

旭市では乳幼児健康診査において、子どもの生活リズムを保護者の方に記入してもらっています。
その結果、夜10時を過ぎても起きている2歳児が全体の約8%いることが分かりました。

H19年度 旭市の2歳児就寝時間



生活リズムと睡眠ホルモン

脳内の神経伝達物質である「セロトニン」は太陽の光を浴びることで分泌が増えます。これには心を穏や

かにして精神を安定させる作用があります。

また、睡眠に関係するホルモンのバランスは光に影響されるといわれています。子どもは朝起きて太陽の光を浴びてから約14時間後に、眠りを誘う睡眠ホルモンの分泌が増えます。夜9時に眠るためには、朝7時に起きて太陽の光を浴びることから始めてみましょう。

早寝早起きのために気を付けたいこと

- ①昼間はできるだけ太陽の光を浴びて体を動かしましょう。
- ②寝る前にテレビを見ていると、光の刺激等でなかなか寝付けなくなります。夜テレビをつけたままにしないで、時間を決めて見るようにしましょう。
- ③就寝前に食物をとると胃腸が休まりません。翌日の朝食が食べられない原因にもなります。寝る2～3時間前には夕飯を済ませましょう。
- ④家族みんなで子どもが眠れる環境作りをしましょう。仕事等で帰りが遅いときは、大人の就寝時間に子どもを合わせず、翌朝早起きして前日の分も一緒に過ごしてあげましょう。

〔健康管理課 保健師〕