良い睡眠で、こころとからだを健康に！

「最近、寝ても疲れがとれない」「日中に眠気がある」と感じていませんか？睡眠不足は、生活習慣病やうつ病など様々な疾患を発症する危険性を高めることが分かっています。日本人の睡眠時間は世界的にも短い水準にあり、「健康なんよう21（第3次）」のアンケートからも成人の推奨睡眠時間6時間以上を確保できている人の割合は70.3％でした。また、睡眠の「長さ」だけでなく、熟睡できたという「質」が心身の健康には重要です。良い睡眠のためにできることから始めましょう！

質の良い睡眠をとるための5原則

1、こころとからだの健康に、適度な長さで休養感のある睡眠をとろう
▷成人は6時間以上の睡眠時間を確保しよう▷週末に長く寝る（寝だめ）週間は、平日の睡眠不足のサインです

2、光・温度・音に配慮した　良い睡眠のための環境づくりを心がけよう
▷寝室はなるべく暗く、静かで心地よい温度にしよう▷寝る前のスマートフォンやパソコンの使用を控えよう

3、適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを
▷朝の日光を浴び、体内時計をリセットしよう▷日中の長時間の昼寝は避けて、積極的にからだを動かそう

4、カフェイン、お酒、たばこなど嗜好品とのつきあい方に気をつけて
▷夕方以降のカフェイン摂取は控えよう▷寝酒・就寝前のたばこは控えよう

5、眠れない、眠りに不安を覚えたら、専門家に相談を
▷睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても眠りの問題が続くようなら専門家に相談しよう

ご用心！暮らしのトラブル　かしこい消費者

初めての一人暮らしで気を付けてほしい5大消費者トラブル

3月は新大学生や新社会人が一人暮らしを始める時期です。新生活のスタートでつまずかないよう、初めての一人暮らしで気を付けてほしい消費者トラブルを紹介します。

1 “住宅の賃貸借”トラブル	▷契約時は、契約書類や賃貸住宅の現状をよく確認しましょう ▷入居中にトラブルが起きたら、すぐに貸主側に相談しましょう
2 “引越し関連”トラブル	▷契約時は約款をよく確認し、価格とサービス内容も十分検討しましょう ▷引越し完了後はすぐに荷物の状態を確認しましょう
3 “訪問販売”トラブル	▷その場ですぐ契約せず、家族や身近な人に相談しましょう ▷不要であればきっぱり断りましょう
4 “もうけ話”トラブル	▷「簡単に稼げる」などと勧誘されても、うのみにしないようにしましょう ▷借金をしてまで投資や副業等のためにお金を支払うことはやめましょう
5 スマホやネット回線などの“通信契約”トラブル	▷料金プランやサービス内容を書面でもよく確認し、説明を受けましょう

南陽市消費者の会　◆市民課生活係（☎40－8255）

医療　南陽東置賜休日診療所（☎40－3456）

■**4月の診療日**
5㈰、12㈰、19㈰、26㈰、29㈬・祝
■**受付時間**
8時45分～11時45分、13時～16時30分
※検査受付人数の状況により、予定時間より前に受付を終了する場合がございますので、ご了承ください。
■**診療科目**　主に内科・小児科
■**持ち物**　マイナ保険証※1、または資格確認書およびおくすり手帳（お持ちの方）

※咳・熱症状のある方、外科希望の方、小学生未満の方は事前にお電話ください。当番医師の判断で公立置賜総合病院等へ案内する場合もあります。
※携帯電話をお持ちの方は持参ください。
※当番医師等はHPをご覧ください▶
※1マイナ保険証（健康保険証利用申込みが完了したマイナンバーカード）を利用した「オンライン資格確認システム」の運用を開始しましたのでご活用ください。

元気な身体を取り戻そう！「筋力アップ教室」参加者随時募集中！

歩くことがおっくうになった、買い物に行くのが大変になった方など、お気軽にご連絡ください。一人ひとりにあったプログラムを実施します。

■**日程**　申込後相談（週1回の計14回）
■**場所**　嵐田接骨院、佐藤整骨院、後藤接骨院、江口接骨院、南陽接骨院、竹田接骨院、太子堂鍼灸整骨院、みつば接骨院
■**参加料**　1回400円
◆お住まいの地区の地域包括支援センターへお問合せください
中川・宮内・漆山・吉野・金山（☎40－1646）赤湯・沖郷・梨郷（☎50－1018）

地域包括支援センター　4月の介護予防教室　（65歳以上対象）

はつらつくらぶ　◆社会福祉協議会（☎43－5888）

ゆったりくらぶ
2日㈭
14時～15時30分
健康長寿センター

転倒防止体操（やじろべえ）
6日㈪・20日㈪
12時40分～14時
健康長寿センター

9日㈭・23日㈭
12時40分～14時
沖郷公民館
（防災センター）

健康ヨーガ教室
毎週火曜日
9時30分～10時30分、10時45分～11時45分
沖郷公民館
（防災センター）
13時15分～14時15分、14時30分～15時30分
健康長寿センター
■**参加料**　1,000円/月

趣味のいきがい教室　◆太陽の里ふたば（☎59－4333）

①1日㈬　介護予防体操　10時～11時
②21日㈫　元気運動　13時～14時
■**持ち物**　飲み物　■**会場**　市民体育館

わくわく健康教室
◆接骨師会健康サポート事業所（☎40－2776）

漆山公民館
27日㈪13時～14時

中川公民館
14日㈫13時～14時

活き活き貯筋教室
◆嵐田接骨院
（☎43－4812）
毎週火曜日・金曜日
13時～14時

るーむ花（祝日休み）
◆花工房（☎43－3364）
■料金　実費材料代

小物づくり教室
毎週水曜日　10時～正午、13時～15時

趣味のソーイング教室
毎週木曜日　10時～正午、13時～15時

活き活きホグレル教室
◆太子堂鍼灸整骨院
（☎49－7531）
毎週水曜日・金曜日
13時～15時