

保健師からの健康アドバイス

心と体… 疲れていませんか？

—睡眠が影響しているかもしれませんよ—



今月の担当は北檜山区
藤田 京です

皆さんは、日頃ぐっすりと眠れていますか。次の日まで疲れが残っていませんか。

厚生労働省の調査では、日本人の5人に1人は不眠で悩んでいると言われています。

生活習慣による生活のリズムの乱れや、あらゆる場所でのストレス、年齢を重ねることで睡眠障害など、不眠に悩むことが増えているようです。

あなたの睡眠状態をチェックしてみましょう。

【アテネ不眠尺度】

世界保健機構（WHO）が中心となって作成した、世界共通の不眠判定法です。過去1か月間に、少なくとも週3回以上経験したものにチェックを付けます。

- Q 寝つき（布団に入ってから眠るまでに要する時間）
 - a いつも寝つきが良い。
 - b いつもより少し時間がかか

かった。

c いつもよりかなり時間がかった。

d いつもより非常に時間がかったか、全く眠れなかった。

Q 夜間、睡眠途中で目が覚める

- a 問題になる程ではなかった。
- b 少し困ることがある。
- c かなり困っている。
- d 深刻な状態かあるいは、全く眠れなかった。

Q 希望する起床時間より早く目が覚め、それ以上眠れない。

- a そのようなことはなかった。
- b 少し早かった。
- c かなり早かった。
- d 非常に早かったか、あるいは全く眠れなかった。

Q 総睡眠時間

- a 十分である。
- b 少し足りない。
- c かなり足りない。
- d 全く足りないか、全く眠れ

なかった。

a 全体的な睡眠の質満足している。

b 少し不満。

Q 日中の気分

- a いつも通り。
- b 少し減入った。
- c かなり減入った。
- d 非常に減入った。

Q 日中の活動について

- a いつも通り。
- b 少し低下した。
- c かなり低下した。
- d 非常に低下した。

Q 日中の眠気

- a 全くない。
- b 少しある。
- c かなりある。
- d 激しい。

選んだ数字を全て足し、その

合計点で判断してください。

(a)は0点、(b)は1点、(c)は2点、(d)は3点

● 1〜3点 睡眠障害の心配なし。

● 4〜5点 不眠症の疑いが少しある。

● 6点以上 不眠症の疑いあり。医師に相談を。

不眠症とは？

「不眠症」とは、夜間の睡眠が、量的に、また質的に不足して、昼間の日常生活に支障を来したり、本人が大きなストレスを抱え込んでいる状態を言います。

ちよつとした心配事や、悩みがあつて眠れない。旅行先で眠れなかったという経験は誰にでもあると思います。このようなものを一過性不眠といい、不眠の原因が解決すれば、やがていつも通りに、眠れるようになるのがほとんどです。

しかし、1カ月以上の不眠は長期不眠といい、その背景に、精神的な病気（うつ病・統合失調症・神経症）や、内科的な病気（喘息・心不全・膠原病）などが隠れていることがあります。不眠が長期化するような場合は、医師に相談するのが望ましいでしょう。

眠れない人へ アドバイス



○目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計を活動させよう。太陽の光を浴びてから、約15〜16時間後に眠気が現れます。

○朝食は心と体の目覚めに重要です。夜食にたんぱく質の多い食事は、睡眠の妨げになります。空腹で寝つけないときは消化の良いものを少量とりま。

○就寝の4時間前のカフェイン摂取、就寝の1時間前の喫煙は避けて。睡眠を妨げます。

○睡眠時間にはこだわらないで。成人の場合、6〜7時間が睡眠充足の目安ですが、人それぞれに差があります。日中の眠気が非常に強い、また、平日と比べ週末に3時間以上、長く眠らないといられないようなら睡眠不足です。年を取ると、必要な睡眠時間は短くなり70歳を超える平均6時間弱です。



せたな町長選挙のお知らせ

せたな町長選挙の投票日は次のとおりです。皆さんの大事な一票を無駄にしないよう必ず投票しましょう。

投票日

10月2日(日)

期日前(不在者)投票

9月28日～10月1日
午前8時30分～午後8時
場所/役場本庁舎
瀬棚総合支所
大成総合支所

問い合わせ先

選挙管理委員会事務局
(役場本庁舎内)
☎4-5111 (内線1280)

国民健康被保険者証・高齢受給者証・老人医療受給者証を更新します

現在、皆さんが使用している国民健康被保険者証の有効期限は、平成17年9月30日となっていますので更新手続きが必要です。

また、老人医療受給者証についても、町村合併に伴い町名が変わったため、お取替えをいたします。

つきましては、連絡員で通知のとおり各区において更新手続きを行いますので国民健康保険に加入している方及び老人医療受給者は、必ず更新の手続きをされるようお知らせいたします。

■手続きに必要なもの

- 印鑑
- 国民健康保険証・高齢受給者証・老人医療受給者証
- 家族と離れて住む学生(せたな町に住所がない場合)の保険証は、申請が必要となりますので在学証明書等を持参してください。

【問い合わせ先】各区の国保医療係

更新は
お忘れなく!



町民課年金係からのお知らせ

担当：柳坂彩子

合併に伴う年金の住所変更手続きについて

住所の表示が変わり疑問をお持ちの方もいると思います。国民年金や厚生年金などを受給されている方、年金を掛けている方の年金証書や年金手帳についての住所表示の変更手続きは必要ありません。

ただし、年金手帳の住所の書き換えなどのご希望があれば受付しますので詳しくは本庁年金係、各総合支所戸籍年金係までお問い合わせ下さい。



保険料の納付は口座振替が便利です



■国民年金の保険料は銀行、郵便局、信用金庫、農協、漁協、社会保険事務所の他、主なコンビニエンスストアでも納める事が出来ます。

金融機関での手続きに必要なものは・・・

- ・国民年金保険料の納付書
- ・通帳
- ・通帳印

■平成17年4月から早割制度が開始しています。この制度に申込みして頂くと1ヶ月あたり保険料が40円割引になります。

早割制度とは・・・各月の保険料を当月の末日に口座から引き落とす制度です。(通常の口座振替は当月保険料を翌月末日引落し)

ご希望の方は、口座をお持ちの金融機関、郵便局の窓口へお申込み下さい。

通常の口座振替では
月額 13,580円

↓
口座振替早割制度を利用すると

月額 13,540円

月々40円のお得

国民年金保険料は納付期限内に納めましょう!