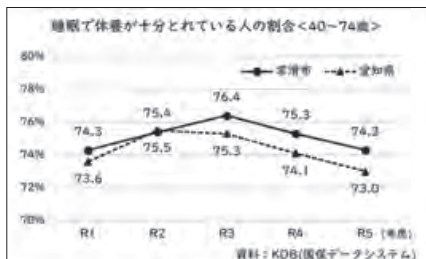


第2期 健康日本21 とこなめ計画

市の現状

市の特定健診において、睡眠で休養が十分にとれている人は、コロナ禍に一時改善傾向が見られましたが、ここ数年は減少しています。



こころの健康と睡眠の関係

睡眠は、いずれの年代においても健康の維持や増進に不可欠です。

睡眠不足は日中の眠気や疲労に加え、頭痛などの心身愁訴の増加や注意力・判断力低下に関連する作業効率の低下など多岐にわたる影響を及ぼします。睡眠の問題が慢性化すると、肥満や高血圧、糖尿病、心疾患や脳血管障害、精神疾患の発症リスクを高めることもあります。また、うつ病などの心の病気になると、ほとんどの場合、不眠や過眠、睡眠覚醒リズムの異常が現れます。そのため、睡眠は健康のバロメーターであり、日常的に質(睡眠休養感)・量(睡眠時間)ともに十分な睡眠を確保することが重要です。

心身の健康のために良い睡眠を！

	推奨事項
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しましょう。 - 朝は太陽の光を浴び、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして夜更かしはほどほどに。
おとな	- 睡眠時間は6時間以上、高齢者は寢床にいる時間を8時間以内を目安に。 - 日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠の質を高めましょう。 - 日中の長時間の昼寝は良眠を妨げるため避け、活動的に過ごしましょう！ - 睡眠の不調や質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注意が必要です。

問合せ 健康推進課
☎34-7000 FAX34-9470

市民病院だより

4月1日(火)、常滑市民病院と半田市立半田病院は地方独立行政法人として経営統合し、「知多半島総合医療機構」となり、両病院を運営します。

／ 新パンフレットができました ／

詳しく知ろう！新しい知多半島の医療情報

機構について、最新情報を掲載しています。QRからも確認できます。



- ・医療体制
- ・各病院の特徴
- ・地域の声Q&A
- ・各病院のアクセス方法
ほか

【パンフレット設置場所】

市民病院、市役所、保健センター、青海・中央・南陵公民館、市民交流センター

知多半島総合医療センター 一般見学会のお知らせ

日時 3月15日(土)・16日(日)
10:00～15:00

場所 知多半島総合医療センター
(半田市横山町192番地)



※駐車場には限りがあります。車の場合はできるだけ乗り合わせてください。

※申し込みは不要です。

問合せ 半田病院管理課 ☎22-9881

病院 SNS
応援よろしくお願いします！



Instagram



LINE

問合せ 管理課 ☎35-3170 FAX34-8526

子宮頸がん予防(HPV)ワクチンキャッチアップ接種のお知らせ



全3回の接種を完了できるよう公費での接種期間が延長されます。

対象 令和4年4月1日～令和7年3月31日にHPVワクチンを1回以上接種した次のいずれかの人

- ・平成9年4月2日～平成20年4月1日に生まれた人
- ・平成20年4月2日～平成21年4月1日に生まれた人

期間 4月1日～令和8年3月31日

※詳細はQRから確認してください。

問合せ 健康推進課 ☎34-7000 FAX34-9470



母子保健



■乳幼児健診 3～4カ月児、1歳6カ月児、3歳児

■歯科健診 2歳児、2歳6カ月児

※各健診対象の人には、案内を送付します。

■教室・相談 パパママセミナー、マタニティ・おっぱい相談、
離乳食講習会、赤ちゃん相談(要予約、先着)

※詳細は市ホームページから確認し、希望者は事前に
問い合わせてください。

問合せ 健康推進課 ☎34-7000 FAX34-9470



休日のお医者さん

診療時間 9:00～12:00

受診前に体温を測定し、発熱または風邪症状のある場合は必ず電話
をしてください。



当番日	当番医
2日(日)	ひだ小児科医院(字乙田) ☎36-2800
9日(日)	本郷安富クリニック(本郷町) ☎42-3030
16日(日)	瀧田医院分院(陶郷町) ☎36-2111
20日(祝)	たてやまクリニック(小倉町) ☎89-0166
23日(日)	常滑いきいきクリニック(陶郷町) ☎36-1122
30日(日)	常滑眼科クリニック(字折戸) ☎34-8899

【時間外に急病でお困りの場合は次の窓口を利用
してください】

県救急医療情報センター ☎28-1133

あいち救急医療ガイド

症状に応じた医療機関を検索できます。



子育て相談

相談名	予約	日時	場所	問い合わせ
こどもの健康	—	随時(電話相談)		健康推進課 ☎34-7000
子育て一般	要	月～金曜日 9:00～17:00	子育て支援課	家庭児童相談室 ☎47-6156
母子・父子	要	月～金曜日 10:00～16:00	子育て支援課	子育て支援課 ☎47-6150
Eメール 子育て	—	随時(メール相談) kosodate@city.tokoname.lg.jp		子育て支援課 ☎47-6150



— Tokoname Acupuncture —

とこなめ鍼灸接骨院

首・肩・腰など
からだの不調でお悩みの方ご来院ください!

受付時間

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:00	○	○	×	○	○	○	▲	○
15:00～20:00	○	○	×	○	○	○	▲	○

[休診日] 水曜日 ▲日曜日は9:00～15:00まで

予約優先制

☎0569-76-0262

〒479-0837 常滑市新開町 3-103-2



外壁・屋根塗装専門店

塗装屋
ひらまつ



塗装の国家資格

一級塗装技能士在籍



知多半島地域密着

創業52年目!

ご相談無料

診断無料

お見積り無料

半田市北二ツ坂町2丁目1-3

☎0800-200-2875

