



休日在宅当番医

|                                                              |        |          |
|--------------------------------------------------------------|--------|----------|
| 7/17 (日)                                                     | 大西病院   | ☎22-1191 |
| 7/18 (月)                                                     | くぼかわ病院 | ☎22-1111 |
| 7/24 (日)                                                     |        |          |
| 7/31 (日)                                                     |        |          |
| 8/7 (日)                                                      |        |          |
| 8/11 (木)                                                     |        |          |
| 8/14 (月)                                                     |        |          |
| 大正診療所でも、休日・夜間の急患の診療に対応しています。<br><u>必ず電話で確認</u> のうえ受診をお願いします。 |        | ☎27-0210 |

❗ 休日水道修理当番は窪川地域のみです。  
大正・十和地域の方は各地域振興局にお問い合わせください。

|          |          |
|----------|----------|
| 大正 地域振興課 | ☎27-0111 |
| 十和 地域振興課 | ☎28-5111 |



休日水道修理当番

|          |        |          |
|----------|--------|----------|
| 7/16 (土) | 横山水道設備 | ☎22-3608 |
| 7/17 (日) | 岩本商店   | ☎22-2716 |
| 7/18 (月) | 日化住宅機器 | ☎22-0407 |
| 7/23 (土) | 宮脇水道   | ☎22-1581 |
| 7/24 (日) | 高橋設備   | ☎22-0662 |
| 7/30 (土) | 桑原水道   | ☎22-1163 |
| 7/31 (日) | 横山水道設備 | ☎22-3608 |
| 8/6 (土)  | 岩本商店   | ☎22-2716 |
| 8/7 (日)  | 日化住宅機器 | ☎22-0407 |
| 8/11 (木) | 宮脇水道   | ☎22-1581 |



無料相談  
(秘密厳守です。)

▶行政相談…【窪川】行政相談員 森 英真 【大正・十和】行政相談員 山本 安弘

| 内 容        | 日 時                  | 場 所                    | お問い合わせ先              |
|------------|----------------------|------------------------|----------------------|
| 人権相談【十和】   | 8/4 (木) 10:00~15:00  | コミュニティセンターとおわ          | 十和 町民生活課<br>☎28-5112 |
| 1日行政相談【窪川】 | 8/9 (火) 10:00~15:00  | 農村環境改善センター 2階<br>第1会議室 | 総務課<br>☎22-3111      |
|            | 9/13 (火) 10:00~15:00 |                        |                      |
| 1日行政相談【大正】 | 8/10 (水) 10:00~12:00 | 大正地域振興局 2階 応接室         | 大正 地域振興局<br>☎27-0111 |
| 1日行政相談【十和】 | 8/10 (水) 13:00~15:00 | 十和地域振興局 2階 第2会議室       | 十和 地域振興局<br>☎28-5111 |

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止とさせていただく場合があります。

健康診査・がん検診

| 内 容                                       | 日 付      | 時 間           | 場 所         | お問い合わせ               |
|-------------------------------------------|----------|---------------|-------------|----------------------|
| 胃がん、結核・肺がん、大腸がん、<br>若者健診、特定健診、後期高<br>齢者健診 | 7/21 (木) | 8:30 ～ 10:30  | 大正健康管理センター  | 大正 町民生活課<br>☎27-0112 |
|                                           | 7/22 (金) | 8:30 ～ 10:30  |             |                      |
|                                           |          | 8/5 (金)       | 7:30 ～ 9:30 | 立西町民会館               |
| 子宮頸がん検診                                   | 8/3 (水)  | 9:00 ～ 11:00  | 四万十町役場東庁舎   |                      |
|                                           |          | 13:00 ～ 15:30 |             |                      |
| 乳がん・子宮頸がん検診                               | 8/8 (月)  | 9:00 ～ 11:00  | 四万十町役場東庁舎   |                      |
|                                           |          | 13:30 ～ 15:30 |             |                      |

Child

子育て通信

| 健診・相談           | 日 付      | 時 間           | 場 所           | お問い合わせ               |
|-----------------|----------|---------------|---------------|----------------------|
| 赤ちゃん相談          | 8/3 (水)  | 13:30 ~ 16:00 | 窪川地域子育て支援センター | 健康福祉課<br>☎22-3115    |
| 4か月児・7か月児<br>健診 | 8/17 (水) | 対象者に個別通知      | 窪川地域子育て支援センター |                      |
| 1歳6か月児健診        | 7/20 (水) | 対象者に個別通知      | 四万十町役場東庁舎     |                      |
| 母乳相談            | 8/18 (木) | 9:30 ~ 11:30  | 十和地域子育て支援センター | 十和 町民生活課<br>☎28-5112 |

無料

24時間年中無休  
しまんと健康ホットライン

☎ 0120-788-410

▶健康・医療・介護・育児相談  
▶医療機関情報の提供

医



からだに  
いいはなし

睡眠のおはなし③



睡眠の質をあげるために

先月に引き続き、睡眠の質をあげるために必要な生活習慣について、一緒に考えてみましょう。

④昼間の眠気で困らない程度の食事量と睡眠とは、昼間に食べ過ぎると眠気が起こります。食事は腹八分目がいいでしょう。

また、「8時間以上寝ないといけない」と考える必要はありません。睡眠時間は年を取ると自然と短くなっていきます。寝る時間にこだわらずに自然と短くなれば大丈夫。日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番だと考えるとよいでしょう。

⑤安眠のために大切なのは環境づくり

安眠に必須なのが、寝るまでの環境づくりです。寝室環境は室温20℃前後、湿度40～60%、寝具内温度30℃前後に保つことが推奨されています。

入眠前の入浴も大事とされています。入浴は眠る1～2時間前、お湯の温度は40度弱くらいがよいでしょう。

寝室の照明は暖色系の薄暗い感じがよいでしょう。白色の照明や明るい照明は目を覚ます作用があります。

入眠前のスマホやブルーライトの使用は覚醒効果があり、控えたほうがよいでしょう。

寝床は眠るために使いましょう。

四万十町国保大正診療所

入吉宏紀・中澤彩花・大川剛史（執筆）