



くわしくは 健康課 保健指導班 ☎(21)2756

市が平成24年度に実施したアンケートでは「睡眠による休養を十分に取れていない」と感じている人の割合が、青年期(19〜39歳)で32%、壮年期(40歳〜64歳)で27.6%と高い状況でした。現代人の5人に1人は、睡眠不足や睡眠の質が悪いまま過ごしていると言われています。睡眠の状態が長く続くと、自律神経やホルモンバランスを崩し、血圧や血糖値の上昇など、生活習慣病を招く原因になります。不眠はうつ病などの心の病気の初期症状でもあるので、注意が必要です。

不眠の原因

- ①ストレス 仕事や人間関係などで不安やストレスを感じると、十分な睡眠が取れないことがあります。また、眠れないうことがストレスになり、不眠がさらに悪化することがあります。
②心の病気 心の病気の多くは不眠を伴います。単なる不眠ではなく、実はうつ

- 病である可能性も少なくありません。
③生活パターン 人間には体内時計が備わっていて、決まった周期で睡眠と覚醒を繰り返しています。不規則な生活習慣などでこのリズムが崩れると、睡眠障害を引き起こすことがあります。
④加齢 年を取ると体内時計が正常に働きにくくなり、脳から分泌されるセロトニン(睡眠誘発ホルモン)の量が低下し、睡眠障害を引き起こします。
⑤刺激物など カフェインやたばこには覚せい作用があり、寝つきを悪くします。また、寝る前に酒を飲みすぎると睡眠の質を低下させます。

不眠解消のためにできること

- ①日中軽い運動をする ストレッチやウォーキングなどの軽い運動は、心地よい疲労感を生み出し睡眠の質を高めます。
②規則正しい生活習慣を心掛ける 体内時計を正確に働かせるために

は、毎日同じ時刻の起床が大切です。また、起床時に日光を浴びることも有効です。

- ③刺激物の取りすぎに注意する 夜遅くにカフェインや酒などを取り過ぎないようにしましょう。寝酒は睡眠の質を低下させ、熟睡感が得られにくくなります。
④8時間睡眠にこだわらない 必要な睡眠時間は人によって異なります。無理に眠ろうと布団で長時間過ごす、熟睡感が得られにくくなります。眠くなったなら布団に入るようにしましょう。また、「今日も眠れないのでは」と心配することも不眠につながります。
⑤ストレス解消法を見つける ストレスは眠りの大敵です。音楽や読書、スポーツなどの趣味を見つけ、上手に気分転換を図りましょう。

眠れない場合は専門医に相談を

1カ月以上不眠が続く場合は、心や体の問題が関係していることもあります。専門医に相談しましょう。

「こころの体温計」で健康チェック

不眠の原因に、うつや心の病気が関連していることもあります。市は

パソコンや携帯で電話で気軽にストレスチェックができる「こころの体温計」
https://fishbo.windex.jp/nik
※利用料は無料(通信料は自己負担)です。
※個人情報は一切取得しません。
※医学的診断ではありません。
※結果に関わらず、心配事が続く場合は専門家に相談ください。
こころの健康相談機関
こころのダイヤル ☎028(673)8341
栃木のこの電話 ☎028(643)7830
県精神保健福祉センター ☎028(673)8785
県今市保健福祉センター ☎(21)1066



ストレスなどの状況で変化する水槽

マイナンバー制度の「通知カード」と「個人番号カード」について

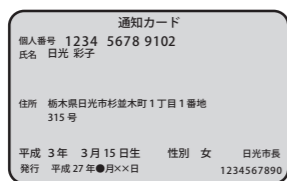
10月以降、市から簡易書留で「通知カード」「個人番号カードの申請書」「返信用封筒」「マイナンバーの説明書類」の4点が、世帯ごとに住民票の住所に届きます。制度で取り扱われる2種類のカード、「通知カード」と「個人番号カード」の違いについて説明します。



制度についてくわしくは マイナンバーコールセンター ☎0570-20-0178 (年末年始を除く平日午前9時30分〜午後5時30分)
カードについてくわしくは 市民課 市民係 ☎21-5111
記事についてくわしくは 行政改革課 行政改革係 ☎25-7722

通知カード

12桁の個人番号(マイナンバー)を通知する紙製のカードで、マイナンバーと氏名・住所・生年月日・性別が記載されます。



通知カード(イメージ)

- 顔写真は掲載されないため、本人確認に使用する場合は、他の身分証明書類と合わせて提示する必要があります。
○通知カードは、「個人番号カード」申請や住所変更などの行政手続きの際に必要です。紛失しないよう大切に保管してください。
○再交付には、手数料が必要となります。
○通知カードと個人番号カードは別のものです。お間違いのないよう、ご注意ください。

個人番号カード

ICチップのついたカードの表面に、氏名・住所・生年月日・性別・有効期間・顔写真が掲載され、裏面にマイナンバーが記載されます。



個人番号カード(イメージ)

- 本人確認のための身分証明書として利用できる他、コンビニ交付やe-tax(国税電子申告・納税システム)などにご利用できます。
○有効期限は20歳以上の方は10回目の誕生日、20歳未満の方は5回目の誕生日までです。
○個人番号カードは、通知カードと同封の「個人番号の申請書」で申請することで、平成28年1月以降無料で取得することができます。
○取得は任意(希望される方)です。

※通知カード受領後に住所が変わった場合は、住所変更手続きの際にお持ちください。

「住民基本台帳カード」発行の終了について
マイナンバー制度の導入に伴い、住民基本台帳カードの発行は12月末で終了します(既発行のカードは原則、有効期限内は有効)。
市民サービスセンター臨時休業について
マイナンバー制度導入に伴うシステム整備の都合により、10月3日(土)・4日(日)は臨時休業します。
個人番号カードの取得方法については、10月号の「情報ナビ」に掲載します。