

良い睡眠をとりましょう

健康づくり課
☎34-5445

あなたは睡眠不足？チェックしてみましょう。
チェックが多いほど睡眠に問題がある可能性が高いです。

- ☐ 朝なかなか起きられない ☐ 休日に寝だめをしてしまう ☐ 簡単に寝落ちする
☐ ケアレスミスが多く、集中力がない ☐ ささいなことでイライラする
☐ 日中の気分が落ち、やる気がでない ☐ 運転中や信号待ちでぼーっとしてしまう

良 い 睡 眠 の た め に



子ども

- ◎小学生は9～12時間、中高生は8～10時間の睡眠をとりましょう。
- ◎朝は太陽の光を浴びて、夜更かししないようにしましょう。



成人

- ◎6時間以上の睡眠をとりましょう。
- ◎眠れないときや、睡眠で体を休められているという感覚が少ないときは病気の可能性があります。医療機関に相談ください。



高齢者

- ◎寝床で8時間以上過ごさないようにしましょう。
- ◎日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう。

食生活や運動、寝室の環境などを見直しましょう。

「寝付けない」「眠りが浅い」「十分眠れているのに体の疲れが取れない」などの不眠は、睡眠障害が原因のときもあり、続くとうつ病になりやすいです。**2週間以上**続くときは医療機関に相談しましょう。どこに相談したらよいか分からないときは、健康づくり課に相談ください。



詳しくはこちら
Good Sleep ガイド
(厚生労働省)

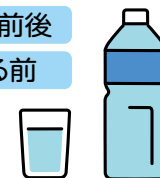
熱中症を予防しましょう

のどが乾いていなくても、小まめに水分を取りましょう 健康づくり課
☎34-5445

気温が高くななくても、湿度が高いと熱中症になりやすいです。

水分補給のタイミング

- 起きたとき 入浴前後
食事のとき 寝る前
作業の休憩時



1日にコップ6杯程度が目安です。
汗をかいた時は、経口補水液やスポーツドリンクで塩分も取りましょう。

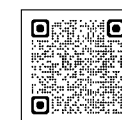
熱中症に注意が必要なとき、次の方法でお知らせします

防災行政無線

三条市メール
配信サービス

三条市公式X

三条市公式LINE



QRコードを読み取って
空メールを送ると登録できます。



友だち登録

*登録時のアンケートか受信設定で、
熱中症情報を選んでください。

テレビやラジオなどでは、県内のどこかで熱中症になりやすくなると予想されるときは「熱中症警戒アラート」、県内すべてで今までにないほどの暑さになり熱中症になりやすくなる日は「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。参考にしましょう。

窓から入る熱を遮って、室内の暑さを和らげましょう 環境課 ☎34-5558

外から室内に入る熱の7割以上は窓からです。
次の対策をして暑さを和らげましょう。

- ・窓に厚手のカーテン、内窓、ブラインド、すだれ、よしず、緑のカーテンを付ける。
- ・窓を複層ガラスにする。
- ・サッシをプラスチック製や木製にする。



2050年までに
CO₂排出量実質ゼロを
目指しましょう

令和6年度

二十歳を祝う会実行委員募集

生涯学習課
☎47-0048

二十歳を祝う会の企画・運営をします。

対象…平成15年4月2日～平成18年4月1日生まれの人

定員…20人

申込期限…7月19日(金)

二十歳を祝う会実施日…令和7年3月20日(木・祝)

その他…月に1回程度の会議があります。

1回目は8月16日(金) 午後7時から中央公民館で行います。

昨年度の
実行委員の声



実行委員長
かわの たらう
川野 太郎さん

人生の節目となるイベントに携わることができ、仲間と意見を出し合ったり、景品を買いに行ったりと、良い思い出がたくさんできます。活動は平日の夜ですが、頑張ってみようと思う人は申し込んでください。



副実行委員長
しだ ちひろさん
志田 ちひろさん

節目の回に委員として携わることができ、とてもやりがいを感じました。一から企画を考えるのはとても楽しいので、みなさんも挑戦してください。



●夜間納税相談
とき…火曜日 午後5時30分
～7時(祝日を除く)
ところ…収納課

水道料金・下水道使用料 7月分

市営・県営住宅使用料(駐車場) 7月分

保育料・副食費(公立) 7月分

介護保険料 第4期

後期高齢者医療保険料 第1期

国民健康保険税 第2期

納期限…7月31日(水)
固定資産税・都市計画税

今月の税金・料金

税
イロイロ!
税の話題を毎月お届け