



～健やかな睡眠で、  
体も心も健康に～

睡眠は、体や心の疲労を回復し、健康を保つための大事な要素です。皆さんも眠りの習慣を見直してみましょう。

【健やかな睡眠のための習慣】

- ①朝、太陽の光を浴びる
- ②しっかり朝食を取る
- ③日中は活動的に過ごす
- ④昼寝は30分程度にする

- ⑤軽い散歩やストレッチを行う [夕方(寝る3時間くらい前)が理想]
- ⑥お風呂はぬるめ(38度くらい)や半身浴(腹部までを湯船につけ、約40度のお湯で30分ほど入浴)が効果的
- ⑦毎日決まった時間に寝室へ向かう
- ⑧枕の高さ、適度な硬さのある敷布団、軽くてフィット感のある掛け布団など自分に合った寝具を選択する

【こんなことに気を付けよう】

寝る前の食事やカフェインが入った飲み物(コーヒー、緑茶、ココアなど)、飲酒、喫煙などは覚醒作用が

あなたがキラメキ健康づくりのヒントをお伝えします。今月は、「睡眠」についてです。

あり睡眠の妨げになります。  
【睡眠時間について】

睡眠時間は人それぞれで、量より質が大切です。「寝付けない」「ぐっすり眠れない」などの状態が2週間以上続くときは、病院で相談しましょう。



問い合わせ先  
健康づくり課  
(☎354-8291 FAX353-6385)



～東日本大震災の教訓を生かして～

東日本大震災から4年を迎えます。この震災での津波被害の様子を記憶している人は多いのではないのでしょうか。今後発生が危惧される南海トラフ地震においても、津波の発生が予測されます。

津波からの避難は、「早く、遠く、高く」が原則です。海の近くや低い場所にいる時に、大きな揺れを感じた、あるいは緊急地震速報を受信したら、できるだけ海から遠くに避難

災害の被害は、家庭や地域の身近な工夫の積み重ねで減らせます。このコーナーでは、防災・減災に役立つヒントをご紹介します。

しましょう。ただし、避難する時間が無い場合は近くの高台や津波避難ビルに避難してください。本市では津波が発生した際の緊急避難のため、現在112施設を津波避難ビルに指定しており、津波避難マップや市ホームページでもお知らせしています。普段から近くの津波避難ビルを確認しておきましょう。

また、津波だけではなく、大きな揺れに見舞われることも考える必要があります。揺れから自分の命を守らなければ避難することもできません。そのためには、住宅の耐震化、家具の固定も重要になります。

南海トラフ地震が発生すれば、本市も建物が壊れるような揺れや大きな津波の発生が予想されます。将来の災害に備えるために、東日本大震災の教訓を生かし、自分自身は何かできるかを改めて考えましょう



問い合わせ先  
危機管理室  
(☎354-8119 FAX350-3022)

有料広告掲載欄

## 『交通事故・借金問題・相続・離婚・不動産・その他法律問題』で お困りではありませんか？

近鉄四日市駅から徒歩1分！南改札口(東口)すぐ！

まずはお電話ください！

**借金**  
借金で困っています。会社やお店はどうすれば…？

**交通事故**  
保険会社の対応に納得できません。これからの交渉はどうすれば…？

**相続**  
遺産分割の話合いがたじろいでいます。

**離婚**  
調停や裁判の対応の仕方わかりません。

**安心してご相談ください！**  
**お一人お一人私が丁寧に  
対応します！**

◆土曜日や夜間も対応可(要予約)◆

**尾市法律事務所** ☎《予約制》059-350-2080

四日市市浜田町5番27号 第3加藤ビル5階(1階にJT8が入ったビル)

◆交通事故・借金問題のご相談は無料です◆  
◆一般法律相談料(初回)30分 5,000円(税別)◆

弁護士 尾市淳二 (三重弁護士会所属) (財)日弁連交通事故相談センター三重県支部相談員・鈴鹿市役所市民法律相談担当弁護士

本欄は広告であり、広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。