

睡眠ネットワーク事業

睡眠について

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。そのため睡眠が不足したり、質が悪化したりすると、こころの病だけではなく、高血圧や糖尿病、肥満等といった生活習慣病のリスクにつながる事がわかってきました。

笠間市では「睡眠医療ネットワーク」システムを構築して、「睡眠障害」を早期に発見し、有効な治療を提供することによって、市民の健康生活維持および生活習慣病予防対策を目指しています。

今年度は、専門医であるこころの医療センターの土井院長による、睡眠の大切さと睡眠障害の隠れた病についての出前講座も開始しています。

睡眠についての正しい知識を身につけ、心身の健康づくりに取り組みましょう！

健康づくりのための睡眠指針2014 ～睡眠12か条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを
3. 良い睡眠は生活習慣病予防につながります
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
8. 勤労世代の疲労の回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
9. 熟年世代は毎晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない
11. いつもと違う睡眠には、要注意
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに専門家に相談を



【厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014より」】

【問合せ】健康増進課(友部保健センター内) TEL 0296-77-9145

生涯学習だより 62

■問合せ/生涯学習課(内線382)

-Life Long Learning-

Life Long Learning = 生涯学習

「かさま文化財公開」を実施します

申込み
不要

笠間市内には国・県・市指定文化財をはじめ、多くの文化財が存在します。普段なかなか見ることのできない貴重な文化財を特別に公開します。この機会に市内の文化財めぐりをしてみませんか。

公開日時/10月22日(土)～23日(日)

午前10時～午後3時

公開場所	公開する文化財
1 楞嚴寺 (片庭775)	重要文化財木造千手観音立像 重要文化財楞嚴寺山門など
2 岩谷寺 (来栖2696)	重要文化財木造薬師如来坐像 重要文化財木造薬師如来立像など
3 弥勒教会 (石寺464)	重要文化財木造弥勒仏立像
4 笠間稻荷神社 (笠間1)	県指定文化財唐本一切経、 牧野家文書など

拝観料/無料

申込み/不要

その他/公開場所の駐車場は数に限りがありますので、できるだけ乗り合わせでご来場ください。

歴史探訪ツアー

「笠間城跡を歩く」参加者募集

申込み
要

案内人による解説を聞きながら、石垣の残る山城・笠間城跡の山道を約1時間歩く歴史探訪ツアーです。



笠間城跡

日時/10月23日(日)

午前10時～11時(予定)

※小雨決行

募集人数/60名(申込み多数の場合は抽選)

参加料/無料

申込方法/郵便番号・住所、氏名、年齢、電話番号を明記のうえ、郵送またはFAX、メールでお申し込みください。(電話申込みは不可)

申込期限/10月5日(水)必着

その他/集合場所や時間などの詳細は、参加者に別途通知します。

申込み先/〒309-1792 笠間市中央三丁目2番1号

笠間市教育委員会生涯学習課

FAX 0296-71-3220

メール gakushu@city.kasama.lg.jp