



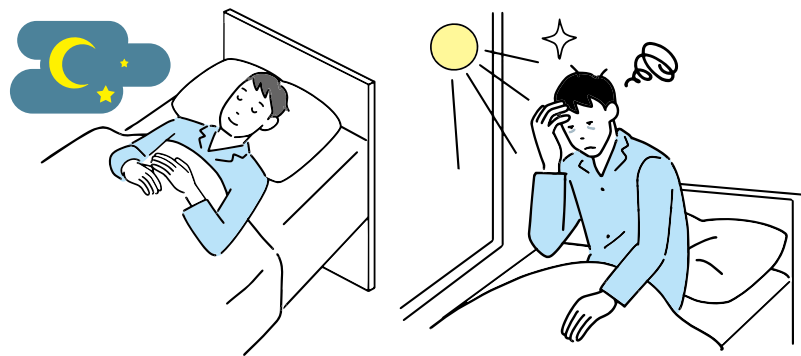
健康づくり応援通信

健康づくり課 ☎ 21-0228

質のよい睡眠がとれていますか？

良い睡眠には量(時間)と質(休養感)が重要です。睡眠は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚(休養感)があることが重要となります。必要な睡眠時間には個人差がありますが、小学生は9～12時間、中学生は8～10時間、働く世代は6～9時間、高齢者は寝床で過ごす時間が8時間以上にならないことが目安です。

質の良い睡眠をとるためには寝室の環境を整えることが大切です。暑さの続く9月は睡眠時間が短縮し、睡眠効率(寝床に居た時間の内、実際に寝ていた時間の割合)が低下しやすいため、エアコンなどを活用して調節しましょう。寝る前に入浴して体温を上げることで、その後体温が下がりやすくなり、眠りにつきやすくなります。また、明かりの工夫も必要です。寝ている間は低い照度でも中途覚醒を増加させるため、寝室はできるだけ暗い環境を心がけましょう。



“地域医療はまちづくり”～持続可能な地域医療体制の構築と維持に向けて～

今日から実践！上手な医療のかかり方

医療を提供する医療機関、医師や看護師など医療を支える人々の数は限られています。もしもの時も安心して医療が受けられる体制を継続するには、一人一人のかかり方が重要です！上手な医療のかかり方を実践することで、金銭的、時間的負担、そして医療従事者の負担も軽減されます。



POINT1 かかりつけ医を見つけよう！

日ごろからなんでも気軽に相談できる「かかりつけ医」を見つけておきましょう。診療科ごとに自分が信頼できる先生をかかりつけ医と呼んで構いません。



POINT2 時間外を避けて、診療時間内に受診！

休日や夜間に受診すると追加の費用がかかります。また、日中とは診療体制が異なり、検査なども十分にできないことがあります。やむを得ない場合を除き、時間外受診は控えましょう。



POINT3 まずは近くの医療機関へ！

日常的な病気やけがの治療の際には、近くの医療機関を受診しましょう。もし、専門的な治療や検査が必要な場合、適切な医療機関を紹介してくれるので安心です。



※現在、小児科・産婦人科の医師とのオンライン健康医療相談事業を実施しています。詳しくは、二次元コードをチェック！

健康づくり課 ☎ 21-0304

過去の取り組みの経緯や内容は、市ウェブサイト「高梁2025～地域医療の高梁モデル構築に向けた100の検討とアクション～」をご覧ください。



高校 NEWS

— 高校生の「イマ」を紹介します！ —

地域を盛り上げるぞ！宇治高生、活動中！

私たち宇治高校3年生は今、「総合的な探究の時間」を使って、宇治地域の活性化に向けて、日々奮闘しています！

(一社)宇治雑穀研究会の皆さんと連携し、宇治町のPR活動に取り組んでいます。PRにあたり、地域の皆さんから宇治町の魅力を教えていただいています。

中でも、特に力を入れているのは、宇治町が誇るもち麦「キラリモチ」と、美味しいランチが楽しめる「カフェ麦」の発信です。宇治高校のInstagramで、「キラリモチ」の特徴やカフェ麦のメニューを投稿しています。今後も宇治の魅力や美しい風景などを投稿していく予定です。投稿が、少しでも多くの人の目に留まり、宇治町に興味を持ってもらうきっかけになれば嬉しいです。

さらに、自分たちでアイデアを出し合い、カフェ麦のチラシや紹介カードを作成しました。デザインやキャッチコピーを考えるのは大変ですが、雑穀研究会の



皆さんに協力していただきながら、PR活動に励んでいます。また、この活動をまとめて、令和8年1月に倉敷市で行われる「高梁川流域未来人材育成事業成果発表会」で発表する予定です。

この活動を通して、宇治町の「キラリモチ」の魅力や宇治地域の皆さんの温かさに改めて気づかされています。また、協力することの大切さや、自分たちのアイデアが形になる喜びも実感しています。これからも宇治町の魅力を高梁市内外に発信できるよう、頑張りますので、応援よろしくお願いします！

また、宇治高 Instagram やウェブサイトもぜひご覧ください！



普通科3年 小川 琥珀さん



UJIKOU TAKAHASHI
宇治高校 Instagram



宇治高校
ウェブサイト



私は主に、市内の介護や福祉の現場が抱える課題に対し、ICT(情報通信技術)を活用して解決策を探るというテーマで活動してまいりました。特に印象に残っているのは、ある介護事業所でセキュリティ事故が発生した際に、その

ことができました。

私は主に、市内の介護や福祉の現場が抱える課題に対し、ICT(情報通信技術)を活用して解決策を探るというテーマで活動してまいりました。特に印象に残っているのは、ある介護事業所でセキュリティ事故が発生した際に、その

9月1日時点
隊員数 9 名

協力隊がゆく



宮崎 知也 隊員

皆さん、こんにちは。介護DXをテーマに活動していた宮崎知也です。地域おこし協力隊として高梁市で活動を始めてから、早いもので3年の月日が経ち、8月をもって任期満了を迎えることとなりました。着任当初、慣れない土地での生活に不安もありましたが、雄大な自然と、温かく迎え入れてくださった地域の皆さんの人柄に支えられ、充実した毎日を送ることができました。

対応をご支援したことです。緊急の事態に、これまでの知識を活かして解決に向けて動いたところ、職員の方から「宮崎君がいてくれて本当に助かった」と心からの感謝の言葉をいただきました。この経験を通じて、ICTの専門知識が、現場の皆さんの安心を直接支える力になるのだと強く実感しました。この3年間で育まれた高梁への愛着と、活動を通じて得た確信を胸に、私は協力隊の任期終了後も、この高梁市に定住し、起業する決意をしました。これからは「介護・福祉DX」を専門とする事業者として、これまで培ってきた経験と知識を活かし、高梁市、そして岡山県全域の介護・福祉分野の発展に貢献していきたいと考えています。

地域おこし協力隊としての活動は一区切りとなりますが、これは私にとって新たなスタートです。これからも高梁市民の一員として、皆さんと一緒にこのまちの「持続可能でワクワクする未来」を創っていきたいと心から願っています。

3年間、本当にありがとうございました。今後とも変わらぬご指導ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。まちで見かけた際には、ぜひ気軽に声がけください。

私は主に、市内の介護や福祉の現場が抱える課題に対し、ICT(情報通信技術)を活用して解決策を探るというテーマで活動してまいりました。特に印象に残っているのは、ある介護事業所でセキュリティ事故が発生した際に、その

高梁での出会いを胸に、新たな挑戦へ