



総務課人権推進・市民活動担当

**訪問期間** 9月23日～25日  
 烏山市と日高市は歴史的に深いつながりを持ち、平成8年10月1日に友好都市締結調印を交わしてから28年が経ちます。これまで両市の相互訪問やスポーツ交流を行ってきましたが、本年度は日高市の公式訪問団が、大韓民国「烏山市民の日記念式典」に出席するなど、交流を深めました。

## 友好都市烏山市から招待を受けました

**令和7・8年度小規模工事・修繕等入札参加資格審査**  
 市が発注する小規模の工事や修繕等を受注するには、市の入札参加資格が必要です。この資格審査申請を次の期間で受け付けます。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
 ※建設業労働災害防止協会(建災防)の加入等が必要です。

**受付期間** 11月29日(金)まで  
**問い合わせ** 管財課契約検査担当(1階①番窓口)

**令和7・8年度小規模工事・修繕等入札参加資格審査**  
 市が発注する小規模の工事や修繕等を受注するには、市の入札参加資格が必要です。この資格審査申請を次の期間で受け付けます。

## 令和7・8年度小規模工事・修繕等入札参加資格審査

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
 ※建設業労働災害防止協会(建災防)の加入等が必要です。

**受付期間** 11月29日(金)まで  
**問い合わせ** 管財課契約検査担当(1階①番窓口)

**通知先** 防災行政無線(広報塔)、市ホームページ(トップページ)、市公式X(旧ツイッター)、市公式LINE、

国による全国瞬時警報システム(Jアラート)を活用した全国一斉情報伝達試験が実施されます。

訓練当日は、市内65か所に設置してある防災行政無線(広報塔)から訓練放送が流れるほか、市ホームページ等に「緊急放送」として通知が出ます。実際の災害とお間違えのないよう、ご注意ください。

※災害の発生や気象状況などにより、中止になる場合があります。

**日時** 11月20日(水) 午前11時

**場所** 文化体育館「ひだかりーナ」

※駐車場は、市役所駐車場をご利用ください。

**対象** 平成16年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人

※11月下旬以降に案内状を送付します。

**問い合わせ** 生涯学習課生涯学習担当

**やっばり、家族っていいね**  
 家族や地域の大切さ、子どもを社会全体で温かく包み込む大切さ等について理解を深めてもらうため、11月第3日曜日を「家族の日」、その後1週間ずつを「家族の週間」と定め、この期間を中心として理解促進を図ります。

**ひだかりーナ**  
 家族の日 11月17日(日)  
 家族の週間 11月10日(日)～23日(祝)

**問い合わせ** 子育て応援課子育て応援担当(1階⑥番窓口)

**11月はいじめ撲滅強調月間**  
 いじめを受けていたり、いじめに気が付いたら、一人で悩まず相談・通報してください。

**彩の国よりそうみんなの電話・メール教育相談(埼玉県立総合教育センター)**  
 相談内容 いじめ、不登校、学校生活(毎日24時間)

○18歳以下の子ども用(無料)  
 ☎#73000  
 ☎0120-86-3192

○保護者用(こころおはなし)  
 ☎048-5556-0874  
 ○メール相談  
 ✉soudan@spec.ed.jp

**家族の日** 11月17日(日)  
**家族の週間** 11月10日(日)～23日(祝)

**問い合わせ** 子育て応援課子育て応援担当(1階⑥番窓口)

**11月はいじめ撲滅強調月間**  
 いじめを受けていたり、いじめに気が付いたら、一人で悩まず相談・通報してください。

**彩の国よりそうみんなの電話・メール教育相談(埼玉県立総合教育センター)**  
 相談内容 いじめ、不登校、学校生活(毎日24時間)

○18歳以下の子ども用(無料)  
 ☎#73000  
 ☎0120-86-3192

○保護者用(こころおはなし)  
 ☎048-5556-0874  
 ○メール相談  
 ✉soudan@spec.ed.jp

**犬の狂犬病予防注射はお済みですか**  
 生後91日以上の犬を飼っている人には、犬の登録と年1回の狂犬病予防注射の接種が義務づけられています。お済みでない場合は、動物病院等で予防注射を済ませ、注射済証と注射済票交付手数料(1頭あたり550円)を左記へお持ちの上、注射済票の交付を受けてください。市と協定を締結している動物病院ではその場で注射済票の交付が受けられます。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

**問い合わせ** 環境課生活環境担当

**ね・ん・き・ん**  
**ミニ知識**  
 保険年金課  
 国民年金・医療費担当

**新たに年金生活者支援給付金の受給対象となる人に請求書が届きます**  
 年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。給付金を受け取るには、請求書の提出が必要です。令和6年度から新たに給付金の支給の対象となる人には、9月2日以降順次、日本年金機構からお知らせとはがき形式の請求書をお届けしていますので、忘れずに提出してください。また、これから年金を受給する人は、年金請求手続きと併せて請求書を提出してください。

※詳しくは、基礎年金番号をご用意の上、所沢年金事務所または給付金専用ダイヤルへお問い合わせください。

**問い合わせ**  
 ○所沢年金事務所  
 ☎04-2998-0170  
 ○年金給付金専用ダイヤル  
 ☎0570-05-4092

**全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間**  
 夫・パートナーからの暴力やストーリー行爲など、女性をめぐるさまざまな人権問題に取り組むため、全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間を実施します。受付時間を延長するなど、一人でも多くの女性から専用相談電話による相談を受け付けます。

**期間** 11月13日(水)～19日(火)  
**時間** 午前8時30分～午後7時

※11月16日(土)・17日(日)は午前10時から午後5時まで

**専用相談電話**  
 ☎0570-070-810

**相談担当者**  
 法務局職員または人権擁護委員

**問い合わせ** さいたま地方法務局人権擁護課  
 ☎048-851-1000

11月

のおすすめ  
 健幸チャレンジ

健幸のまち

## 質の良い睡眠をとる

習慣的に7時間程度の睡眠がとれている人は、生活習慣病のリスクが最も低いと言われています。

質の良い睡眠をとることで、睡眠休養感を高めましょう。日中に日光を浴びることで体内時計が調節されて入眠しやすくなります。就寝の1～2時間前までに入浴し、寝室にはスマホなどを持ち込まないようにしましょう。

規則正しい生活習慣で、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで睡眠の質も高まります。(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より引用)

「第33回日高市民まつり」、「第11回日高かわせみの里ツデーウォーク」で、100ポイントの健幸ポイントを受け取れます。

今月の健幸ポイント対象事業のイベント一覧

問い合わせ

保健相談センター  
 健幸のまち推進担当  
 ☎042-985-5122

11月

のおすすめ  
 健幸チャレンジ

健幸のまち

## 質の良い睡眠をとる

習慣的に7時間程度の睡眠がとれている人は、生活習慣病のリスクが最も低いと言われています。

質の良い睡眠をとることで、睡眠休養感を高めましょう。日中に日光を浴びることで体内時計が調節されて入眠しやすくなります。就寝の1～2時間前までに入浴し、寝室にはスマホなどを持ち込まないようにしましょう。

規則正しい生活習慣で、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで睡眠の質も高まります。(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より引用)

「第33回日高市民まつり」、「第11回日高かわせみの里ツデーウォーク」で、100ポイントの健幸ポイントを受け取れます。

今月の健幸ポイント対象事業のイベント一覧

問い合わせ

保健相談センター  
 健幸のまち推進担当  
 ☎042-985-5122

11月

のおすすめ  
 健幸チャレンジ

健幸のまち

## 質の良い睡眠をとる

習慣的に7時間程度の睡眠がとれている人は、生活習慣病のリスクが最も低いと言われています。

質の良い睡眠をとることで、睡眠休養感を高めましょう。日中に日光を浴びることで体内時計が調節されて入眠しやすくなります。就寝の1～2時間前までに入浴し、寝室にはスマホなどを持ち込まないようにしましょう。

規則正しい生活習慣で、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで睡眠の質も高まります。(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より引用)

「第33回日高市民まつり」、「第11回日高かわせみの里ツデーウォーク」で、100ポイントの健幸ポイントを受け取れます。

今月の健幸ポイント対象事業のイベント一覧

問い合わせ

保健相談センター  
 健幸のまち推進担当  
 ☎042-985-5122

11月

のおすすめ  
 健幸チャレンジ

健幸のまち

## 質の良い睡眠をとる

習慣的に7時間程度の睡眠がとれている人は、生活習慣病のリスクが最も低いと言われています。

質の良い睡眠をとることで、睡眠休養感を高めましょう。日中に日光を浴びることで体内時計が調節されて入眠しやすくなります。就寝の1～2時間前までに入浴し、寝室にはスマホなどを持ち込まないようにしましょう。

規則正しい生活習慣で、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで睡眠の質も高まります。(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より引用)

「第33回日高市民まつり」、「第11回日高かわせみの里ツデーウォーク」で、100ポイントの健幸ポイントを受け取れます。

今月の健幸ポイント対象事業のイベント一覧

問い合わせ

保健相談センター  
 健幸のまち推進担当  
 ☎042-985-5122

11月

のおすすめ  
 健幸チャレンジ

健幸のまち

## 質の良い睡眠をとる

習慣的に7時間程度の睡眠がとれている人は、生活習慣病のリスクが最も低いと言われています。

質の良い睡眠をとることで、睡眠休養感を高めましょう。日中に日光を浴びることで体内時計が調節されて入眠しやすくなります。就寝の1～2時間前までに入浴し、寝室にはスマホなどを持ち込まないようにしましょう。

規則正しい生活習慣で、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで睡眠の質も高まります。(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より引用)

「第33回日高市民まつり」、「第11回日高かわせみの里ツデーウォーク」で、100ポイントの健幸ポイントを受け取れます。

今月の健幸ポイント対象事業のイベント一覧

問い合わせ

保健相談センター  
 健幸のまち推進担当  
 ☎042-985-5122

11月

のおすすめ  
 健幸チャレンジ

健幸のまち

## 質の良い睡眠をとる

習慣的に7時間程度の睡眠がとれている人は、生活習慣病のリスクが最も低いと言われています。

質の良い睡眠をとることで、睡眠休養感を高めましょう。日中に日光を浴びることで体内時計が調節されて入眠しやすくなります。就寝の1～2時間前までに入浴し、寝室にはスマホなどを持ち込まないようにしましょう。

規則正しい生活習慣で、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで睡眠の質も高まります。(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より引用)

「第33回日高市民まつり」、「第11回日高かわせみの里ツデーウォーク」で、100ポイントの健幸ポイントを受け取れます。

今月の健幸ポイント対象事業のイベント一覧

問い合わせ

保健相談センター  
 健幸のまち推進担当  
 ☎042-985-5122

11月

のおすすめ  
 健幸チャレンジ

健幸のまち

## 質の良い睡眠をとる

習慣的に7時間程度の睡眠がとれている人は、生活習慣病のリスクが最も低いと言われています。

質の良い睡眠をとることで、睡眠休養感を高めましょう。日中に日光を浴びることで体内時計が調節されて入眠しやすくなります。就寝の1～2時間前までに入浴し、寝室にはスマホなどを持ち込まないようにしましょう。

規則正しい生活習慣で、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで睡眠の質も高まります。(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より引用)

「第33回日高市民まつり」、「第11回日高かわせみの里ツデーウォーク」で、100ポイントの健幸ポイントを受け取れます。

今月の健幸ポイント対象事業のイベント一覧

問い合わせ

保健相談センター  
 健幸のまち推進担当  
 ☎042-985-5122

11月

のおすすめ  
 健幸チャレンジ

健幸のまち

## 質の良い睡眠をとる

習慣的に7時間程度の睡眠がとれている人は、生活習慣病のリスクが最も低いと言われています。

質の良い睡眠をとることで、睡眠休養感を高めましょう。日中に日光を浴びることで体内時計が調節されて入眠しやすくなります。就寝の1～2時間前までに入浴し、寝室にはスマホなどを持ち込まないようにしましょう。

規則正しい生活習慣で、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで睡眠の質も高まります。(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より引用)

「第33回日高市民まつり」、「第11回日高かわせみの里ツデーウォーク」で、100ポイントの健幸ポイントを受け取れます。

今月の健幸ポイント対象事業のイベント一覧

問い合わせ

保健相談センター  
 健幸のまち推進担当  
 ☎042-985-5122

11月

のおすすめ  
 健幸チャレンジ

健幸のまち

## 質の良い睡眠をとる

習慣的に7時間程度の睡眠がとれている人は、生活習慣病のリスクが最も低いと言われています。

質の良い睡眠をとることで、睡眠休養感を高めましょう。日中に日光を浴びることで体内時計が調節されて入眠しやすくなります。就寝の1～2時間前までに入浴し、寝室にはスマホなどを持ち込まないようにしましょう。

規則正しい生活習慣で、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで睡眠の質も高まります。(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より引用)

「第33回日高市民まつり」、「第11回日高かわせみの里ツデーウォーク」で、100ポイントの健幸ポイントを受け取れます。

今月の健幸ポイント対象事業のイベント一覧

問い合わせ

保健相談センター  
 健幸のまち推進担当  
 ☎042-985-5122

11月

のおすすめ  
 健幸チャレンジ

健幸のまち

## 質の良い睡眠をとる

習慣的に7時間程度の睡眠がとれている人は、生活習慣病のリスクが最も低いと言われています。

質の良い睡眠をとることで、睡眠休養感を高めましょう。日中に日光を浴びることで体内時計が調節されて入眠しやすくなります。就寝の1～2時間前までに入浴し、寝室にはスマホなどを持ち込まないようにしましょう。

規則正しい生活習慣で、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで睡眠の質も高まります。(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より引用)

「第33回日高市民まつり」、「第11回日高かわせみの里ツデーウォーク」で、100ポイントの健幸ポイントを受け取れます。

今月の健幸ポイント対象事業のイベント一覧

問い合わせ

保健相談センター  
 健幸のまち推進担当  
 ☎042-985-5122

11月

のおすすめ  
 健幸チャレンジ

健幸のまち

## 質の良い睡眠をとる

習慣的に7時間程度の睡眠がとれている人は、生活習慣病のリスクが最も低いと言われています。

質の良い睡眠をとることで、睡眠休養感を高めましょう。日中に日光を浴びることで体内時計が調節されて入眠しやすくなります。就寝の1～2時間前までに入浴し、寝室にはスマホなどを持ち込まないようにしましょう。

規則正しい生活習慣で、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで睡眠の質も高まります。(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より引用)

「第33回日高市民まつり」、「第11回日高かわせみの里ツデーウォーク」で、100ポイントの健幸ポイントを受け取れます。

今月の健幸ポイント対象事業のイベント一覧

問い合わせ

保健相談センター  
 健幸のまち推進担当  
 ☎042-985-5122

11月

のおすすめ  
 健幸チャレンジ

健幸のまち

## 質の良い睡眠をとる

習慣的に7時間程度の睡眠がとれている人は、生活習慣病のリスクが最も低いと言われています。

質の良い睡眠をとることで、睡眠休養感を高めましょう。日中に日光を浴びることで体内時計が調節されて入眠しやすくなります。就寝の1～2時間前までに入浴し、寝室にはスマホなどを持ち込まないようにしましょう。

規則正しい生活習慣で、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで睡眠の質も高まります。(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より引用)

「第33回日高市民まつり」、「第11回日高かわせみの里ツデーウォーク」で、100ポイントの健幸ポイントを受け取れます。

今月の健幸ポイント対象事業のイベント一覧

問い合わせ

保健相談センター  
 健幸のまち推進担当  
 ☎042-985-5122

11月

のおすすめ  
 健幸チャレンジ

健幸のまち

## 質の良い睡眠をとる

習慣的に7時間程度の睡眠がとれている人は、生活習慣病のリスクが最も低いと言われています。

質の良い睡眠をとることで、睡眠休養感を高めましょう。日中に日光を浴びることで体内時計が調節されて入眠しやすくなります。就寝の1～2時間前までに入浴し、寝室にはスマホなどを持ち込まないようにしましょう。

規則正しい生活習慣で、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで睡眠の質も高まります。(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より引用)

「第33回日高市民まつり」、「第11回日高かわせみの里ツデーウォーク」で、100ポイントの健幸ポイントを受け取れます。

今月の健幸ポイント対象事業のイベント一覧

問い合わせ

保健相談センター  
 健幸のまち推進担当  
 ☎042-985-5122

11月

のおすすめ  
 健幸チャレンジ

健幸のまち

## 質の良い睡眠をとる

習慣的に7時間程度の睡眠がとれている人は、生活習慣病のリスクが最も低いと言われています。

質の良い睡眠をとることで、睡眠休養感を高めましょう。日中に日光を浴びることで体内時計が調節されて入眠しやすくなります。就寝の1～2時間前までに入浴し、寝室にはスマホなどを持ち込まないようにしましょう。

規則正しい生活習慣で、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで睡眠の質も高まります。(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より引用)

「第33回日高市民まつり」、「第11回日高かわせみの里ツデーウォーク」で、100ポイントの健幸ポイントを受け取れます。

今月の健幸ポイント対象事業のイベント一覧

問い合わせ

保健相談センター  
 健幸のまち推進担当  
 ☎042-985-5122

11月

のおすすめ  
 健幸チャレンジ

健幸のまち

## 質の良い睡眠をとる

習慣的に7時間程度の睡眠がとれている人は、生活習慣病のリスクが最も低いと言われています。

質の良い睡眠をとることで、睡眠休養感を高めましょう。日中に日光を浴びることで体内時計が調節されて入眠しやすくなります。就寝の1～2時間前までに入浴し、寝室にはスマホなどを持ち込まないようにしましょう。

規則正しい生活習慣で、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで睡眠の質も高まります。(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より引用)

「第33回日高市民まつり」、「第11回日高かわせみの里ツデーウォーク」で、100ポイントの健幸ポイントを受け取れます。

今月の健幸ポイント対象事業のイベント一覧

問い合わせ

保健相談センター  
 健幸のまち推進担当  
 ☎042-985-5122

11月

のおすすめ  
 健幸チャレンジ

健幸のまち

## 質の良い睡眠をとる

習慣的に7時間程度の睡眠がとれている人は、生活習慣病のリスクが最も低いと言われています。

質の良い睡眠をとることで、睡眠休養感を高めましょう。日中に日光を浴びることで体内時計が調節されて入眠しやすくなります。就寝の1～2時間前までに入浴し、寝室にはスマホなどを持ち込まないようにしましょう。

規則正しい生活習慣で、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで睡眠の質も高まります。(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より引用)

「第33回日高市民まつり」、「第11回日高かわせみの里ツデーウォーク」で、100ポイントの健幸ポイントを受け取れます。

今月の健幸ポイント対象事業のイベント一覧

問い合わせ

保健相談センター  
 健幸のまち推進担当  
 ☎042-985-5122

11月

のおすすめ  
 健幸チャレンジ

健幸のまち

## 質の良い睡眠をとる

習慣的に7時間程度の睡眠がとれている人は、生活習慣病のリスクが最も低いと言われています。

質の良い睡眠をとることで、睡眠休養感を高めましょう。日中に日光を浴びることで体内時計が調節されて入眠しやすくなります。就寝の1～2時間前までに入浴し、寝室にはスマホなどを持ち込まないようにしましょう。

規則正しい生活習慣で、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで睡眠の質も高まります。(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より引用)

「第33回日高市民まつり」、「第11回日高かわせみの里ツデーウォーク」で、100ポイントの健幸ポイントを受け取れます。

今月の健幸ポイント対象事業のイベント一覧

問い合わせ

保健相談センター  
 健幸のまち推進担当  
 ☎042-985-5122

11月

のおすすめ  
 健幸チャレンジ

健幸のまち

## 質の良い睡眠をとる

習慣的に7時間程度の睡眠がとれている人は、生活習慣病のリスクが最も低いと言われています。

質の良い睡眠をとることで、睡眠休養感を高めましょう。日中に日光を浴びることで体内時計が調節されて入眠しやすくなります。就寝の1～2時間前までに入浴し、寝室にはスマホなどを持ち込まないようにしましょう。

規則正しい生活習慣で、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで睡眠の質も高まります。(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より引用)

「第33回日高市民まつり」、「第11回日高かわせみの里ツデーウォーク」で、100ポイントの健幸ポイントを受け取れます。

今月の健幸ポイント対象事業のイベント一覧

問い合わせ

保健相談センター  
 健幸のまち推進担当  
 ☎042-985-5122

11月

のおすすめ  
 健幸チャレンジ

健幸のまち

## 質の良い睡眠をとる

習慣的に7時間程度の睡眠がとれている人は、生活習慣病のリスクが最も低いと言われています。

質の良い睡眠をとることで、睡眠休養感を高めましょう。日中に日光を浴びることで体内時計が調節されて入眠しやすくなります。就寝の1～2時間前までに入浴し、寝室にはスマホなどを持ち込まないようにしましょう。

規則正しい生活習慣で、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで睡眠の質も高まります。(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より引用)

「第33回日高市民まつり」、「第11回日高かわせみの里ツデーウォーク」で、100ポイントの健幸ポイントを受け取れます。

今月の健幸ポイント対象事業のイベント一覧

問い合わせ

保健相談センター  
 健幸のまち推進担当  
 ☎042-985-5122

11月

のおすすめ  
 健幸チャレンジ

健幸のまち

## 質の良い睡眠をとる

習慣的に7時間程度の睡眠がとれている人は、生活習慣病のリスクが最も低いと言われています。

質の良い睡眠をとることで、睡眠休養感を高めましょう。日中に日光を浴びることで体内時計が調節されて入眠しやすくなります。就寝の1～2時間前までに入浴し、寝室にはスマホなどを持ち込まないようにしましょう。

規則正しい生活習慣で、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで睡眠の質も高まります。(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より引用)

「第33回日高市民まつり」、「第11回日高かわせみの里ツデーウォーク」で、100ポイントの健幸ポイントを受け取れます。

今月の健幸ポイント対象事業のイベント一覧

問い合わせ

保健相談センター  
 健幸のまち推進担当  
 ☎042-985-5122

11月

のおすすめ  
 健幸チャレンジ

健幸のまち

## 質の良い睡眠をとる

習慣的に7時間程度の睡眠がとれている人は、生活習慣病のリスクが最も低いと言われています。

質の良い睡眠をとることで、睡眠休養感を高めましょう。日中に日光を浴びることで体内時計が調節されて入眠しやすくなります。就寝の1～2時間前までに入浴し、寝室にはスマホなどを持ち込まないようにしましょう。

規則正しい生活習慣で、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで睡眠の質も高まります。(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より引用)

「第33回日高市民まつり」、「第11回日高かわせみの里ツデーウォーク」で、100ポイントの健幸ポイントを受け取れます。

今月の健幸ポイント対象事業のイベント一覧

問い合わせ

保健相談センター  
 健幸のまち推進担当  
 ☎042-985-5122

11月

のおすすめ  
 健幸チャレンジ

健幸のまち

## 質の良い睡眠をとる

習慣的に7時間程度の睡眠がとれている人は、生活習慣病のリスクが最も低いと言われています。

質の良い睡眠をとることで、睡眠休養感を高めましょう。日中に日光を浴びることで体内時計が調節されて入眠しやすくなります。就寝の1～2時間前までに入浴し、寝室にはスマホなどを持ち込まないようにしましょう。

規則正しい生活習慣で、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで睡眠の質も高まります。(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より引用)

「第33回日高市民まつり