

常設保育園・へき地保育所入園(所)



園児募集

常設保育園(みどり・さくら・すみれ・ひまわり・たんぽぽ)とへき地保育所(ひしのみ・沼幌)の4月1日入園児を募集します。

なお、4月から「子ども・子育て支援新制度」がスタートします。詳細は今後配布する入園案内にてお知らせします。

■入園(所)対象／常設保育園、へき地保育園ともに、満1歳以上の児童が対象です。

※みどり保育園では0歳児保育を実施しています。

■入園(所)基準／保護者が次のいずれかの事由に該当する場合、入園が可能です。

- ①就労
- ②妊娠・出産
- ③保護者の疾病・障がい
- ④同居・長期入院などしている親族の介護・看護
- ⑤災害復旧
- ⑥求職活動
- ⑦就学
- ⑧虐待やDVのおそれがあること
- ⑨育児休業取得時に、既に保育を利用している子どもがいて継続利用が必要であること

提出書類／

- ①入園(所)申込書
 - ②保護者の方の雇用証明書
 - ③その他必要と認める書類(事由によって母子手帳、診断書、ハローワーク登録書など)
- ※平成27年度から保育料の算定は、町民税の所得割額が基準となるため、源泉徴収票や確定申告の写しは不要となります。
- ※本町において平成26年度の町民税が課税されていない場合、平成26年1月1日に住民票があった市区町村の課税証明書または課税額決定書の写しを提出してください。

■保育料／新制度における保育料は、国が定める上限額の範囲内で決定することになり、今後配布する入園案内にてお知らせします。

※保育料が年度途中で切り替わります。市町村民税は6月に賦課決定され、その後に保育料の算定を行うことから、新制度では毎年9月が保育料の切り替え時期となります。

- ・4～8月…前年度の市町村民税に基づく保育料
- ・9～3月…当該年度の市町村民税に基づく保育料

■申込書・入園案内配布・受付期間および場所／2月2日(月)～16日(月)、下記係および各保育園

■申し込み・問い合わせ／役場住民課社会福祉係(1階②番窓口☎485-2111内線131)

一時保育利用者募集

平成27年度の一時保育利用者を募集します。

- 対象児童／保育園で保育が可能な原則1歳以上の就学前児童
- 利用基準／家庭において一時的に育児が困難な場合(理由は特に問いません)
- 利用日数／月に最大7日
- 保育料／保護者の前年の市町村民税額に基づき年齢に応じて決定
- 実施施設／常設保育園、ひしのみ保育園
- 申込書配布受付期間および場所／2月2日(月)から随時、上記係および各保育園で配布します。



良い睡眠で身体も心も健康に



睡眠は、心身の疲労を回復し健康を保つために、運動・栄養とともに大切な要素です。平成21年の調査で睡眠による休養を十分に取れていない方の割合は、日本人全体の18・4%で、年々減少傾向にあります。本町の平成23年度の健診結果では「睡眠で休養を十分に取れていない」と答えた方は男性の20・2%、女性の29・1%と日本人全体より多くなっています。

健康で病気がない人は20年ごとに約30分の割合で短くなっています。

「若者世代」

思春期を迎え夜更かしすると、睡眠不足を解消するため休日には平日に比べ起床時刻が2〜3時間遅くなる傾向があります。結果的に体内時計のリズムが乱れ月曜日はなかなか起きられません。中・高校生を対象とした携帯電話やメールに関する調査では、「布団に入ってから携帯電話やメールをする」が、男子で40%以上、女子で50%以上が「週1回」でした。ただし、女子では「毎日」が25%以上に上っています。日中の眠気などの不眠症状は夜間の携帯電話・メールの使用と関連が強いことが分かっています。

必要な睡眠時間が確保しにくい年代です。日本人の勤労者を対象とした調査では、睡眠時間が6時間を下回ると、日中に過度の眠気を感じた人が増える傾向にありました。必要な睡眠時間は個人や年齢によって異なりますが、一つの目安は、日中の活動に支障をきたすほどの眠気がなければ普段の睡眠は足りていると考えてよいでしょう。睡眠不足は仕事の能率を低下させ、事故の危険性を高めますので、午後の早い時刻に30分以内の昼寝をするのが効果的です。

「働く世代」

起床し、日光を浴びることが大切です。

必要な睡眠時間が確保しにくい年代です。日本人の勤労者を対象とした調査では、睡眠時間が6時間を下回ると、日中に過度の眠気を感じた人が増える傾向にありました。必要な睡眠時間は個人や年齢によって異なりますが、一つの目安は、日中の活動に支障をきたすほどの眠気がなければ普段の睡眠は足りていると考えてよいでしょう。睡眠不足は仕事の能率を低下させ、事故の危険性を高めますので、午後の早い時刻に30分以内の昼寝をするのが効果的です。

近年、睡眠の質と量に関するいろいろな研究が進み、科学的な知見が明らかになってきました。「健康づくりのための睡眠指針2014」睡眠12箇条から、世代別の情報をいくつかお伝えします。

自分に必要な睡眠時間は？

布団に入ってからなかなか寝付かず、イライラした経験はありませんか？夜間に実際に眠ることのできる時間は、年齢とともに短くなっています。10歳代前半までは8時間以上、25歳で約7時間、45歳になると約6時間30分、65歳は約6時間というように、

起床し、日光を浴びることが大切です。

必要な睡眠時間が確保しにくい年代です。日本人の勤労者を対象とした調査では、睡眠時間が6時間を下回ると、日中に過度の眠気を感じた人が増える傾向にありました。必要な睡眠時間は個人や年齢によって異なりますが、一つの目安は、日中の活動に支障をきたすほどの眠気がなければ普段の睡眠は足りていると考えてよいでしょう。睡眠不足は仕事の能率を低下させ、事故の危険性を高めますので、午後の早い時刻に30分以内の昼寝をするのが効果的です。

「熟年世代」

年を取ると徐々に早寝早起きの傾向が強まり、朝型化することが知られています。この傾向は男性でより強いことが分

健康づくりのための睡眠指針2014

.....睡眠12箇条.....

- ① 良い睡眠で、からだも心も健康に。
- 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 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- ⑨ 熟年世代は朝晩メリハリ、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。

かっています。年齢によって睡眠時間が短縮することや朝型化することを知っておくと「眠れない」「早く目が覚める」と必要以上に心配せずに済むのではないのでしょうか。日中、適度に運動することは、昼間の気分をスッキリさせ、夜間の気が覚める中途覚醒を減らし、熟睡感を向上させます。睡眠時間と活動時間のメリハリをつけましょう。実は就寝する2〜3時間前の時間帯は1日の中で最も寝付きにくい時間

「いつもと違う睡眠に注意」

睡眠時無呼吸症候群では激しいいびき、うつ病には入眠障害や早期覚醒といった睡眠障害が現れます。自らの工夫だけでは改善しない睡眠障害は、治療が必要な場合もあります。早めに相談してください。

■問い合わせ／ふれあい交流センター 健康推進係（☎485-11000）