



# こころとからだの休養ば とれていますか？

「最近よく眠れない」  
「朝起きても疲れがとれない」と、  
質のよい睡眠がとれない方の声を聞きます。

## ★不眠の症状は…

- ・寝つきが悪い
- ・途中で目が覚める
- ・朝早く目が覚める
- ・ぐっすり眠った気がしない

これらの要因が組み合わさっていることが多いようです。

何らかの  
ストレス

からだの  
痛み・痒み

喘息の  
薬など

不安

アルコール  
カフェイン

日中の  
活動量



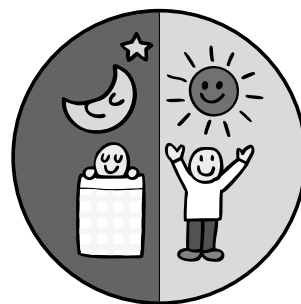
不眠の原因

## 《質のよい睡眠をとるためのポイント》

- ・睡眠時間には個人差があります。気にしないようにしましょう
- ・朝は毎日同じ時間に起床しましょう
- ・就寝前は心身をリラックスさせましょう
- ・不眠が続くときは、かかりつけ医に相談しましょう

### こころの健康を支援する相談窓口

佐渡保健所地域保健課保健指導担当 ☎74-3407  
 市役所市民生活課健康推進室 ☎63-3115  
 市役所社会福祉課 障がい福祉係 ☎63-5113  
 新潟県こころの健康相談ダイヤル ☎0570-783-025



年金のご相談は  
こちらへ

## 平成29年度予約制年金相談所を開設します

会場・時間・電話	月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
あいぼーと佐渡 午前9時～11時30分 午後0時40分～3時 ☎67-7633		12日	10日		12日	【午前】 24日	13日		8日	【午前】 21日	10日		14日
		【午後】	【午後】		【午後】		【午後】		【午後】		【午後】		【午後】
佐渡中央会館 午後1時30分～5時 ☎57-2711		26日	24日	28日	26日	23日	27日	25日	15日	20日	24日	21日	28日
あいかわ開発総合センター 午前8時50分～11時 ☎74-2332				29日				26日				22日	
羽茂農村環境改善センター 午前8時50分～10時50分 ☎88-2230		27日	25日		27日		28日		16日		25日		29日

年金相談を受ける際は、事前に電話で予約が必要です。

※基礎年金番号をご用意の上、お電話ください。

※佐渡汽船が欠航する場合や災害などにより、やむを得ず開催日や受付時間に変更になる場合があります。

### お問い合わせ・予約の連絡先

日本年金機構新潟西年金事務所 お客様相談室

☎025-225-3008（音声案内「5番」をお選びください）