

# 快適な睡眠は元気の源です

## 睡眠のこともっと 知りませんか？

市民アンケートの結果では、睡眠による「休養がほとんどとれていない」「あまりとれていない」と感じているのは、男性では40代(31・3%)、女性では30代(25・9%)が高い割合を示しています。

体の疲れは横になり休息すれば回復しますが、脳はその間も体のメンテナンス作業のため働いています。その疲れた脳を休ませるのが睡眠なのです。健やかな睡眠があつてこそ十分な休養をとることができます。現代生活は長時間労働や交代制勤務、インターネット等による夜型生活など、睡眠不足や睡眠障害に陥る危険性がひそんでいます。私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。最も身近な生活習慣である睡眠について、もっと目を向けてみませんか。

### チェック さんな心あたりありませんか？

朝早く目が覚めてしまう

床に入ってもなかなか寝付けない

夜中に目が覚めて、その後眠れなくなる

寝覚めが悪い

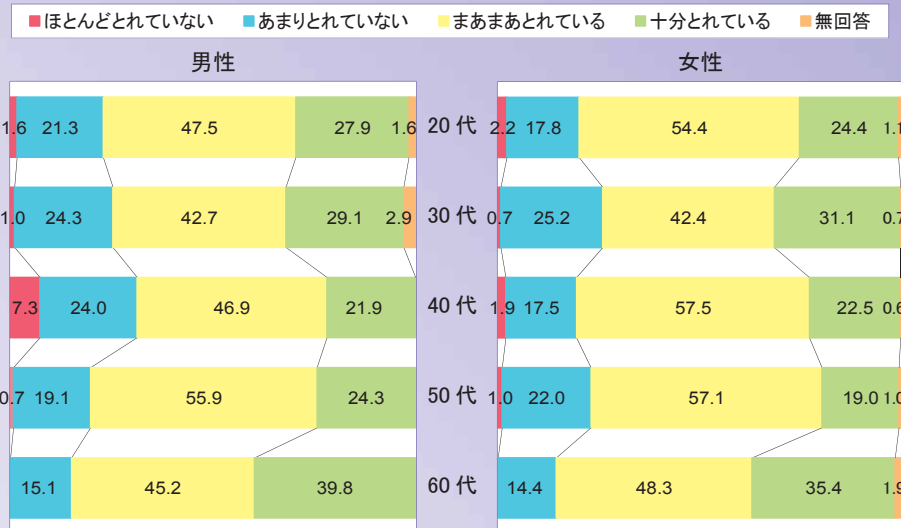
眠りが浅いと感じる

寝ても疲れが取れない

これらは不眠症のサインです。  
よい睡眠をきちんととるための対策をとみましょう！

### 〈睡眠による休養について〉

※表示がないものは0%



### 快適な睡眠のための7か条

- ① 快適な睡眠でいきいき健康生活  
定期的な運動で熟睡を導きましょう。朝食は心と体のめざめに重要、夜食はごく軽く。
- ② 睡眠は人それぞれ  
8時間睡眠にこだわらないこと。年を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通です。寢床で長く過ごしすぎると熟睡感が減ることも。
- ③ 快適な睡眠は自らつくり出す  
夕食後のカフェインは寝つきを悪くします。睡眠の質を悪くする「寝酒」は絶対ダメ。
- ④ 眠る前に自分なりのリラックス方法を  
眠くなつてから布団に入りましょう。軽い読書、音楽、ストレッチなどでリラックス。
- ⑤ 目が覚めたら、まず光をあびる  
毎日同じ時刻に起床しましょう。早起きすること、早く眠ることができます。休日も遅くまで寝過ぎないようにしましょう。
- ⑥ 午後の眠気をやり過ぎず  
長い昼寝はかえって頭をぼんやりさせます。短い昼寝でリフレッシュ。夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響です。
- ⑦ 睡眠障害は専門家に相談を  
睡眠障害は、「体や心の病気」のサインであることもあります。寝付けない、熟睡感がない、十分眠っても日中の眠気がひどい場合は要注意。睡眠中の激しいいびき、足のむずむず感、歯ぎしりにも要注意です。

# 睡眠とメンタルヘルス

精神的ストレスやうつ病などは、不眠と深い関係があります。そのほか、高血圧や脂質異常症、耐糖能異常（糖尿病）などを悪化させる要因にもなります。

うつ病になると、疲れているのに眠れない、夜中に何回も目を覚ましてしまう、朝早くに目が覚めてしまうなど、ほとんどの人が睡眠に障害をきたします。

2週間以上の不眠が休日も含め毎日続くときは、うつのサインかもしれません。

## 「うつ」ってどんな病気？

「うつ」とは、ひと言でいうと、心が疲れてエネルギーが低下している状態です。

うつは誰もが陥る可能性がある身近なものです。怖いのはうつになったことではなく、それに気づかず放置していることです。

また、自殺が近年増加しており、その背景はさまざまですが、背後にうつが潜んでいることが多いといわれています。



## うつ病を疑うサイン

（周囲の人が気づくこと）

うつ病は、早期に発見して治療することは重要ですが、自分がうつ病と気づかず苦しんでいる人がたくさんいます。仮に気づいたとしても、ほかの人に相談することをためらう人も少なくありません。

うつ病は、さまざまな症状がですが、周りにはわかりにくいことが多いものです。

うつ病のサインを見逃さないようにしましょう。

### 周囲の人が気づく変化

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感）が多くなる
- 仕事や家事の能率低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える

## うつ病かもしれないと思ったら...

うつ病は、早期に適切な治療を受ければ回復も早くなります。気になることがあれば、早めに専門家に相談することが大切です。

## 相談機関

- 佐賀市のこころの相談（予約制） 毎月第1水曜日（ただし11月は第2水曜日） 13時30分～15時  
場所 川副保健センター ☎45・8924
- 佐賀県精神保健福祉センター ☎73・5060
- 佐賀中部保健福祉事務所 ☎30・1691
- 佐賀いのちの電話 ☎34・4343（24時間）
- 自殺予防 いのちの電話 ☎0120・738・556（毎月10日 24時間 8時～翌日8時）
- 佐賀県自殺予防夜間相談 ☎0120・400・337（毎日 1時～7時）

問い合わせ 本庁 健康づくり課 保健予防係（ほほえみ館内）☎40・7281 FAX30・0115

# 佐賀市集中改革プラン取り組み状況を公表します

佐賀市では、厳しい財政状況の中、市民満足度の向上を目指し、「佐賀市行政改革大綱」に沿った実施計画である「佐賀市集中改革プラン」〔計画期間：平成19～23年度・項目数100〕を策定し、行政改革の取り組みを進めています。平成21年度の集中改革プランの取り組み状況として、取り組んだ内容や得られた成果についてとりまとめましたので、その主な内容について報告をします。

## 平成21年度の主な取り組みや成果

### 1 市民との協働によるまちづくりの推進

●大学との包括協定の締結  
相互協力協定に基づき、年間2回の定期協議を開催しました。

●既存事業の確認、新たな提携事業の実施（4事業）、大学への要望等を行うことができました。

●審議会等への女性委員、公募委員の参画促進  
各審議会ごとに登用計画を作成し、部単位で進捗を管理する体制をつくることにより実行性を高めました。また、審議会等の委員選定時、目標達成の困難なものについては登用率向上の事前ヒアリングを実施しました。

### 2 行政経営の見直し

●簡易水道事業の統合  
法適化により、資産の取得、処分手続きおよび繰出手続き等の簡素化ができました。

●また、事務移管により、水道事業の一体化による、市全域を見通した事業経営が可能となりました。

●電子入札の拡大推進  
工事および業務委託の実施件数の増加に加え、新たに物品調達18件（フォーム印刷）について電子入札を実施しました。

●電子入札の拡大推進  
工事および業務委託の実施件数の増加に加え、新たに物品調達18件（フォーム印刷）について電子入札を実施しました。

●総合窓口サービスの向上  
窓口職員接遇研修について、インストラクター研修受講者による接遇研修を実施し、接遇力アップを図るなどサービス向上に取り組みました。

※総合窓口アンケート結果  
〔全体的な満足度〕97%（昨年度96%）

### 3 健全な財政基盤の確立

●連結バランスシート等の作成、公表  
平成20年度決算について、バランスシート、行政コスト計算書、資金収支計算書および純資産変動計算書の財務4諸表を作成するとともに、関係各会計を連結の上、同4諸表を作成し公表しました。

●遊休資産の活用  
将来的に行政目的がない公有地と公共事業のために必要となった土地を国などに対して売却を行いました。

（39件・売却額5792万円）

### 4 組織、機構の見直し

●定員管理の適正化  
平成21年度の純減数・41人  
※平成21年4月1日現在と平成22年4月1日現在の職員数との比較  
5年間の削減累計275人（目標値250人）

●職員給与の見直し  
休日出勤の振替の推進等を図りました（職員の健康管理、超過勤務手当、管理職特別勤務手当の縮減）。

※実績手当の縮減割合 対前年度比4・93%  
縮減（一般管理費当初予算額）

### 5 人材の育成

●職員提案制度の実施  
応募件数24件のうち5件を優秀提案として表彰し、実現化の検討を行いました。（一部実施を含め5件を実現化）

●派遣研修の推進  
佐賀商工会議所等の協力を得て、市内8民間企業に職員を派遣し、研修後、産業支援等の発表会を開催しました。福岡三越へ1人、総務省・厚生労働省へ2人を派遣しました。

（39件・売却額5792万円）

【行政改革大綱】集中改革プランの取り組みおよび成果

改革の柱	計画期間（5年間）における財政上の累計効果額	進捗の度合い（項目数）				財政上の効果額 <平成21年度> ※〔 〕内は累計
		①目標を達成（取組完了）	②取組中（一部目標達成）	③取組中	④実施に向けて検討中	
①市民との協働によるまちづくりの推進	7,500万円	2	5	10	0	2,204万円 〔6,612万円〕
②行政経営の見直し	6億8,260万円	20	16	13	0	8,814万円 〔2億855万円〕
③健全な財政基盤の確立	48億3,436万円	0	6	9	0	16億1,618万円 〔35億6,696万円〕
④組織、機構の見直し	—	6	2	2	0	—
⑤人材の育成	—	0	0	9	0	—
合計	55億9,196万円	28	29	43	0	17億2,636万円 〔38億4,163万円〕

【財政上の効果額】経費の削減や増収など財政上の効果があるものについては効果額として表記しました。

くわしくは、市のホームページをご覧ください。

問い合わせ

本庁 行政管理課  
行政改革推進係  
☎ 40・7027  
FAX 29・2095



# 市民の皆さんの ご意見募集!

(佐賀市パブリックコメント制度)

パブリックコメント制度（市民意見聴取制度）とは、市が計画や条例等を策定する場合に、市民の皆さんからご意見を募集し、寄せられたご意見を考慮して最終案を作り上げていく一連の手続きです。

## 佐賀市過疎地域自立促進計画案（平成22年度～平成27年度）について

佐賀市は、合併前の旧富士町、旧三瀬村が過疎地域指定を受けています。

今回、過疎地域自立促進特別措置法の一部を改正する法律の施行に伴い、平成22年度から平成27年度までの6年間の佐賀市過疎地域自立促進計画を策定します。

この計画は、過疎地域の振興を図るための総合的な計画です。

**募集期間**  
**応募方法**

9月3日(金)～10月4日(月) 17時15分必着  
住所、氏名、電話番号を明記の上、郵送、ファクス、電子メール、直接持参（計画案の公表先で提出可 ※閉庁日を除く）

**担当部署**  
**(問合せ先)**

〒840-8501 佐賀市栄町1番1号  
総合政策課 地域コミュニティ室（本庁2階）  
☎40・7039 FAX29・2095  
✉sogoseisaku@city.saga.lg.jp

### 計画案の公表先

市ホームページ (<http://www.city.saga.lg.jp/>) の「市政への参加」→「パブリックコメント」、総合政策課(本庁2階)、情報公開コーナー(本庁1階西側)、各支所総務課、市立公民館(旧佐賀市)

交通事故など、第三者の行為によりケガをした場合でも、健康保険をつかって治療を受けることができます。ただし、その治療にかかった医療費は本来加害者が支払うべきものですので、その医療費のうち健康保険が負担した分は、健康保険が一時立て替えた後、加害者に請求します。

佐賀市国民健康保険、後期高齢者医療の加入者で、健康保険をつかって第三者の行為によるケガの治療を受けた場合、必ず本庁・各支所の国民

### 交通事故などにあつたときは健康保険に届出を

健康保険・後期高齢者医療の窓口へ届出をしてください。職場の健康保険などに加入している場合は、加入先の健康保険へ届出方法を確認ください。

また、交通事故にあつたときには、まずその場で警察に連絡しましょう。

#### 問い合わせ

本庁 保険年金課 給付係  
☎40・7271  
後期高齢者医療係  
☎40・7274

### 届出 お済ですか？

### 住民異動届などのご案内

下の表にあるみなさんからの届出は、すべて住民基本台帳に記録し、選挙権をはじめとする各種権利の基本とします。住民基本台帳に記録されていないと行政サービスが受けられないことがあります。住所の異動、出生・死亡届などは期間内の届出をお願いします。

**○異動届出時の注意点**  
届出時に本人確認を行います。官公署発行の免許証や、パスポートなどで顔写真貼付のものを持参ください。

お持ちでない人は、各種健康保険証、介護保険証、年金手帳、年金証書などを複数持参ください。

なお、代理人が手続きする場合は、異動する本人や世帯主が記入、署名、押印した委任状が必要です。くわしくは問い合わせください。

#### 問い合わせ

本庁 市民生活課  
☎40・7081  
FAX28・9188

### 保険証の取り扱いについてお願い

佐賀市国保の被保険者証は、市章が外側に、氏名・記号番号などの記載面が内側にくるよう、折り曲げてご利用ください。取り扱いによっては印字がかすれることがあります。かすれて見えづらい場合は下記にてお取り替えます。

**問い合わせ** 本庁 保険年金課

☎40・7272 FAX40・7390

または各支所保健福祉課



届出の種類	届出の期間
転入届	転入した日から14日以内
転出届	あらかじめ (転出後14日以内も含む)
転居届	転居した日から14日以内
世帯変更届	変更があった日から14日以内
出生届	子どもが生まれてから14日以内
死亡届	死亡の事実を知った日から7日以内
このほか、婚姻届、離婚届、転籍届、養子縁組（離縁）届などがあります。	