

健康百科

スッカリ目覚められていますか？

睡眠は心と体の健康を保つために欠かせない休養です。成人ではおおむね6～8時間が適正な睡眠時間と考えられていますが、高齢者は8時間以上寝床で過ごさないことが推奨されています。

近年は睡眠時間の長さだけではなく「朝起きた時に十分休めたと感じるか」という睡眠休養感が重要視されています。睡眠不足や睡眠の質の低下は、肥満や糖尿病などの生活習慣病、うつ病、認知症などのリスクを高めるため、注意が必要です。

今日からできる、かんたん睡眠習慣

■環境

毎日同じ時間に起床し、朝日を浴びましょう。睡眠を促すホルモンが分泌しやすくなります。また、就

ぐっすり眠って、スッカリ目覚める毎日！

寝前のスマートフォンやテレビ等を控え、寝室は暗めにし、室温を快適に整えましょう

■朝食

朝食(特に納豆・乳製品・魚・肉・卵・バナナなど睡眠の質を高める栄養素が豊富な食品)を食べて体内リズムを整えましょう

■運動

日中に体を動かし、適度に疲労を感じることで寝付きが良くなり、中途覚醒が減ります

■嗜好品

夕方以降のカフェイン摂取や寝酒、喫煙は控えましょう

生活習慣や睡眠環境等を見直しても眠れない状態が続くときには、病気が隠れている場合もありますので、早めに医療機関を受診しましょう。



【問】☎健康づくり課Tel48-6883

こがキラPhotoクラブ 私のオススメ!!

焼肉 大門で特にオススメしたいのが「上タン塩」と「山芋のキムチ」です♡上タン塩はプリプリで柔らかく、とてもおいしいです！山芋のキムチは、山芋のサクサクとした食感にキムチのピリ辛がマッチしていて、こちらも絶品！

お肉が好きな人には、ぜひ一度訪れてほしいオススメのお店です！



こがキラメンバー くー

【店舗概要】

営業時間：11時30分～14時、17時～21時30分
住所：茶屋新田348-5
定休日：火曜日、第1・3・5水曜日
Tel48-7029

柔らかさに一口惚れ。古河で愛される老舗焼肉
焼肉 大門



防犯対策用品等購入費用の一部補助

闇バイトによる侵入窃盗や侵入強盗等の被害を防ぐため、防犯設備購入費の一部を補助します。この補助金は、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。申請方法等の詳細は、市ホームページをご覧ください。



【問】☎交通防犯課Tel92-3111

対象 次の①～③全てを満たす人

- ①申請日時点で市の住民基本台帳に登録されている
- ②市税等の滞納がない
- ③古河市暴力団排除条例に規定する暴力団員または暴力団もしくは暴力団員と密接な関係を有さない

補助額

一般世帯	最大 5万円 (補助率2分の1)
65歳以上の人が含まれる世帯	最大 5万円 (補助率4分の3)
自治会・行政区	最大 10万円 (補助率4分の3)

申込方法 必要書類等を☎交通防犯課に提出☑

申込期限 **12月28日**(月)

※申請総額が予算額に達した時点で受け付け終了。



対象となる設備

防犯カメラ



録画機能付き
インターホン



設置工事費も補助対象です

以下の設備は対象外です

- ・屋内見守りカメラ
- ・アクションカメラ
- ・ベビーモニター
- ・スマートフォン、タブレットを利用した代替機器
- ・ダミーカメラ
- ・ウェブカメラ
- ・ドライブレコーダー
- ・中古品等

9月は高齢者向け悪質商法・ニセ電話詐欺被害防止共同キャンペーン月間です

令和7年度に古河市消費生活センターに寄せられた相談件数は941件でした。そのうち、65歳以上の高齢者からの相談件数は325件で、全体の35%と他の年代に比べて高い割合です。消費生活に関して不安や疑問を感じたら、お気軽にご相談ください。

【問】古河市消費生活センター(☎産業戦略課内)Tel23-1718
(出前講座に関する内容：☎産業戦略課Tel22-5111)

古河市消費生活センター
場所 市役所古河庁舎
相談日 月～金曜日
(祝日・年末年始を除く)
時間 9時～12時、13時～16時



悪質な点検商法についての相談

実家に行くとき1人暮らしをしている父から「電話で給湯器の点検を無料ですと言われて、3日後の訪問を約束した」と言われた。給湯器はいつも決まった業者に見てもらっており、確認すると電話はしていないと言われた。電話をかけてきた業者とは連絡がつかない。



センターからのアドバイス

点検後、交換を迫られる可能性があります。不安な時は、はっきり断りましょう。もし契約してしまい不安な場合は、8日以内にクーリングオフのはがきを出し、解約しましょう。今後は勧誘されないように、インターホン越しの会話や留守番電話機能を活用してください。