

よく眠れていますか？

「睡眠」は健康維持のために食事や運動と同様に大切な要素です



このような睡眠が続く場合は・・・

ストレス による心の**危険信号**かもしれません。

睡眠障害（睡眠時無呼吸症候群、ナルコレプシー（過眠）など）の**可能性があります！**

睡眠不足 ➡

生活習慣病などの引き金に！

日中の眠気や注意力が低下 ⇒ 仕事の能率低下・就業中の事故につながります。

よく眠れていない方は早めにご相談ください。早期発見することで働きながら治療できます。

相談機関	電話番号	相談日
高岡市健康増進課	0766-20-1345	平日8:30～17:15
射水市保健センター	0766-52-7070	平日8:30～17:15
氷見市健康課	0766-74-8062	平日8:30～17:15
高岡厚生センター保健予防課	0766-26-8415	平日8:30～17:15
高岡厚生センター射水支所	0766-56-2666	平日8:30～17:15
高岡厚生センター氷見支所	0766-74-1780	平日8:30～17:15
高岡地域産業保健センター(産業医)	0766-25-7060	平日月2回※ 13:00～14:00 事前に予約が必要です ※日程については、ホームページをご覧ください