

今月の納期限

市税などの納付は、市指定金融機関およびゆうちょ銀行の口座振替（自動払込）を利用してください。納税などに困っている人は相談してください。

保育料(1月分)	2月27日
上・下水道料	2月28日
固定資産税 都市計画税	3月2日
国民健康保険税	
後期高齢者医療保険料	
介護保険料	
下水道受益者負担金	

12月の事故災害状況

()は前年同月比

交通	件数	15件(+2)
	死者	0人(-1)
火災	件数	0件(±0)
	救急	件数 230件(-9)

火災情報テレホンサービス
野々市市・白山市 ☎276-6000
金沢市 ☎0180-997890

普通救命講習

日時 3月15日(日)9:00~12:00
定員 30人
場所 白山野々市広域消防本部 (白山市)

3月8日(日)までに
消防本部開催救命講習専用
ダイヤル ☎276-1210
または白山野々市広域消防
本部 ☎276-9483

健康通信 健康推進課(保健センター内) ☎248-3511

体内時計と生活習慣病の関係について知ろう!

■体内時計とは?
体内時計(生体リズム)とは、体内に備わる約24時間周期のリズムのことであり、生理的機能(睡眠、ホルモン分泌、体温、代謝など)を調整しています。体内時計がうまく働くことで、日常生活の最適なタイミングでエネルギーを使い、体調を維持することができます。

■どこにある?
体内時計は脳の視床下部にある中枢時計(親時計)と全身の臓器や組織全ての細胞に存在する末梢時計(子時計)があります。

■どんな働き?
中枢時計は目からの光の刺激が入ることでスイッチが働き、日中活動や睡眠リズムを調整します。末梢時計は食事を取ることで胃や小

腸、肝臓、すい臓、筋肉が刺激されて働きます。特に朝ごはんを食べることが体の目覚めに重要です。今回は食事との関連が大きい末梢時計について詳しく解説します。

■食事で体内時計を調整する
末梢時計は、毎朝決まった時間に食事をすることで規則正しいリズムをつくることができます。食事時間が不規則になると、肝臓やすい臓はエネルギーを使う時間や貯め方が分からなくなり、混乱します。その結果、エネルギーの代謝サイクルが乱れ、肥満やメタボリック症候群を引き起こしやすくなります。また、朝食を抜くと学習や運動の機能が低下し、意欲も低下するとの研究結果が報告されています。

市の令和5年度市国民健康保険(国保)特定健診結果(表)によると、週3回以上朝食を抜くと回答した人が



表 令和5年度市国保特定健診結果 (%)

	野々市市	同規模市*
週3回以上朝食を抜く	11.6	8.7
メタボ該当率	21.6	20.8

*同規模市：全国市町村保険者の人口規模区分ごとに出された平均値

ご利用ください
リサイクル情報ダイヤル ☎227-6053

1月22日現在

【譲ります】
☆小学校男子制服☆学習机☆スキーウェア上下☆ドレスサー(三面鏡) ☆野々市じよんから浴衣☆フットマッサー☆器☆ベビーベッド☆ベビー布団一式 ☆ベビーカー☆チャイルドシート ☆パウンサー☆幼児用すべり台 ☆掛け布団 ☆こたつ布団 ☆オイルヒーター ☆花器 ☆茶道具 ☆アップライトピアノ ☆テレビ ☆ハンドル付きステッパー ☆ポリタンク ☆ひな人形 ☆押し寿司 枠・桶 ☆水糟 ☆手芸用品

【譲ってください】
☆野々市中学校女子制服 ☆布水 中学校男女制服 ☆布水 中学校体操服 ☆市立保育園制服 ☆石油ファンヒーター ☆炊飯器 ☆じゅうたん ☆洗濯機 ☆苗木 (ドウダンツツジ) ☆一人掛けソファ ☆天体望遠鏡 ☆ベビーカー ☆チャイルドシート ☆キッズシート ☆寝袋 ☆本棚

※すべて無料



利用方法や物品の詳細はこちら

休日在宅当番医・休日当番薬局

※受診の際は、事前に電話で相談してください。

診療時間 9:00~12:00

※内…内科、外…外科、小…小児科、薬…薬局

[医療機関・薬局によって診療時間などが変更している場合があります。各医療機関に事前に確認してください。]

日	科	医療機関	所在地	電話番号
2月8日(日)	内	押野医院	押野六丁目 160	246-1411
	内	しおのやクリニック	白山市湊町レ 33-1	278-3355
	外	下崎整形外科医院	白山市専福寺町 158-3	274-5000
	小	むとう小児科医院	白山市宮永市町 65-2	275-7887
	薬	野々市ファーマライズ薬局	白山市専福寺町 84-3	276-6638
2月11日(水・祝)	内	とみたクリニック	栗田三丁目 55	246-7070
	内	井村内科・腎透析クリニック	白山市美川中町ル 40-1	278-6363
	内	さなだクリニック	白山市鶴来古町 77	272-1138
	外	津山整形外科クリニック	中林一丁目 64 街区 1 番	259-5077
	小	浅井小児科医院	本町五丁目 2-18	248-3311
2月15日(日)	薬	クスリのアオキ堀内薬局	堀内四丁目 14	220-6196
	内	山本クリニック	新庄一丁目 273	246-1661
	内	織田内科クリニック	白山市鶴来本町 三丁目ヲ 11	273-9100
	内	ちくだ医院	白山市倉光六丁目 35	275-6341
	外	小村整形外科	扇が丘 488	259-5656
2月22日(日)	内	三納クリニック	三納二丁目 154	246-6800
	内	安原医院	白山市田中町 242	275-2008
	内外	矢ヶ崎外科医院	白山市徳丸町 597	275-5166
	小	清水こどもクリニック	上林四丁目 509	227-0055
	薬	野々市三納コメヤ薬局	三納二丁目 155	294-1311
2月23日(月・祝)	内	ののいちメディカルクリニック	矢作四丁目 42 番 1-3	236-2213
	内	新くりにつく	白山市宮保新町 130-1	276-8001
	外	船木医院	太平寺四丁目 71	248-6686
	小	南ヶ丘病院	西部中央土地区画 整理事業施行地区 56 街区 1 番	256-3366
	薬	ナオミヤ薬局	白山市井口町ろ 58-3	273-2023
3月1日(日)	内	南ヶ丘病院	西部中央土地区画 整理事業施行地区 56 街区 1 番	256-3366
	内	てらしま内科クリニック	白山市中奥町 91-3	274-8666
	外	いけぶち整形外科クリニック	白山市中成一丁目 88	276-7060
	外	ただなわ整形外科クリニック	白山市井口町に 80-1	272-1333
	小	つばきの郷こどもクリニック	徳用三丁目 330	294-3725
薬	スギ薬局野々市堀内店	西部中央土地区画 整理事業施行地区 31 街区 1 番	214-6905	

◎金沢広域急病センター(金沢市西念三丁目4-25 ☎222-0099)は年中無休(小児科・内科19:30~23:00)で受診できます。
◎休日当番医は変更する場合があります。最新情報は、新聞や白山ののいち医師会または市ホームページで確認してください。
◎休日夜間の救急指定病院の問い合わせは、白山野々市広域消防本部(☎276-1119)または野々市消防署(☎248-9119)まで。

健康カレンダー

健康推進課(保健センター内) ☎248-3511 会場:保健センター

行事名	対象	開催日	受付時間
4か月児健康診査	R 7.10月後半生まれ	3月5日(木)	対象者に送付する通知で日程・受付時間などを確認してください。
	R 7.11月前半生まれ	3月19日(木)	
7か月児相談	R 7. 8月生まれ	3月4日(水)、18日(水)	
10か月児相談	R 7. 5月生まれ	3月12日(木)、23日(月)	
1歳6か月児健康診査	R 6. 8月生まれ	3月3日(火)、17日(火)	
3歳4か月児健康診査	R 4.11月生まれ	3月10日(火)、24日(火)	
オンライン相談	妊婦および1歳ごろまでの子を持つ保護者を対象に実施します。詳細は市ホームページを見てください。		
プレパパママクラス	妊娠5~8か月の妊婦とその家族	3月25日(水)9:30~11:00 ※3月19日(木)までに要予約 ※詳しい参加条件は市ホームページを確認	
生活習慣病予防健康・栄養相談	市民	3月16日(月)①9:30 ②10:15 ③11:00 ※3月12日(木)までに要予約	