



健康寿命を
のばそう!
AWARD
最優秀賞

わたしと、あなたの“さすけねえ輪っ！”

睡眠が

心と身体を整え、毎日をより良く過ごすための『睡眠のカギ』を紹介します

健康のカギ!?



睡眠のもたらす効果

睡眠は、1日の疲れを回復させ記憶の定着など環境への適応能力を向上させます。しかし、一晩で眠ることができる時間には限りがあります。からだが必要とする睡眠時間以上に床の上で長く過ごす「寝付くまでに時間がかかる」など、眠りの質の低下に繋がります。

★必要な睡眠時間は年齢によって変わります

小学生：9～12時間

中高生：8～10時間

成人：6時間以上

高齢者：8時間以内



★睡眠不足が長く続くと…

肥満や生活習慣病の発症リスクが高まります。また、女性ホルモンの変動や交替制勤務における睡眠の不調なども影響があります。

★休日の「寝だめ」には効果がない！

平日の睡眠時間とズレがおこると、かえって疲労感が高まります。+1時間程度におさまるよう心がけましょう！

参考：厚生労働省が示す健康づくりのための睡眠ガイド 2023

「睡眠休養感」を確保しましょう！

睡眠休養感（睡眠で休息がとれている感覚）を高めることも重要です。

<睡眠休養感を高めるポイント>

■生活習慣を見直す

①食生活

就寝直前の食事を控える・朝食をとる

②運動習慣

できるだけ毎日身体を動かす

③生活リズムを整える

毎朝同じ時間に起床し朝日を浴びる

昼寝は30分以内にする

■就寝前のリラクゼーション

寝る前の1時間は家事や仕事勉強に追われずリラックスする



■寝室の快適さ

光・温度・音を調節する



■嗜好品のとり方

夕方以降のカフェインは控える
寝酒はしない

ひとりで悩んでいませんか

3月は「自殺対策強化月間」です。睡眠がとれていても、心がざわつく・落ち着かない・落ち込みやすいといった症状がある場合は、気軽に相談ください。

【相談先】

健康増進課 保健係

☎ 45-4532

また、会津保健福祉事務所でも心の健康相談などを実施しています。

◆心の健康相談

3月3日（火）

午後1時30分～3時30分

◆ひきこもり家族教室

3月13日（金）

午後1時30分～3時30分

※いずれも予約が必要です

【問い合わせ先】

会津保健福祉事務所

☎ 0242-29-5275

