発行日/ 令和６(2024)年 ３月
発行/ 柏崎市 健康推進員協議会

回覧 健康推進員だより 第６号

コミセンまつりなど地域の活動で
「こころの健康」の啓発を行いました。
今年度の活動の一部を紹介します。

コミセンまつりの
健康コーナーで
ヨガをしました

「元気になる木」に、
皆さんの
リラックス方法を
書いてもらいました

こころの健康に関連した
睡眠についての健康講座
を実施しました

モニター事業

50日間それぞれ
の生活改善の目標
に取り組みました

笑いヨガにも
挑戦しました

【主な活動】
- **『全体研修会』　4月**
  テーマ：こころの健康 ～地域で支えるには～
  講師：柏崎厚生病院　病院長　松田　ひろし　氏
- **『のびのび研修会』　12月**
  テーマ：こころの健康を守る秘訣
  講師：関病院　病院長　阿部　亮　氏
- **『モニター事業』　12～1月**
  「50日間睡眠チャレンジ」、笑いヨガに挑戦
- **『啓発活動』**
  「こころの健康」について、相談窓口の
  啓発チラシを各町内ごとに
  回覧・全戸配布・掲示しました。

【❊ 参加者の声 ❊】

「朝の日光を浴びたら寝つきが
良くなり、**眠剤が必要なくなった**。」

「**眠りの大切さを実感した**。これからも
自分に合ったより良い眠りを追求したい。」

健康推進員とは

・令和5(2023)年度は**371名**(女性297名、男性74名)
・町内から選ばれ、健康づくりのために活動します。
・地域のつながりを基盤に健康づくり活動をすることで、
地域全体の健康意識の向上を目指しています。

健康推進員については
柏崎市公式ホームページを
ご覧ください。 ➡

裏面もご覧ください ➡

～今年度は[ストレスへの対応や良質な睡眠など、こころの健康づくり]について取り組みました～

十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことは、こころの健康に欠かせません。
みなさん、よく眠れていますか？

適切な睡眠には…
「休養感」と「睡眠時間の確保」
が重要になります

「休 養 感」とは

●朝目覚めた時にしっかりと**休まった感覚**があること

休養感を高める工夫

・寝る直前の食事は控える
・夕方以降はカフェインを控える
・喫煙、寝酒をしない
・寝る前はスマートフォンの使用を控える

・光：夜は薄暗く、朝は明るい光を浴びる
・温度：快適と感じられる適度な室温に
・音：静かな環境で眠る
・日中の運動、身体活動を増やす →「運動の習慣化」

睡 眠 時 間

●必要な睡眠時間は**年齢によっても変化**し、**個人差**もあります

●**日中の眠気に困らない程度の睡眠時間**を確保することが大切です

	子 ど も ⟹	成 人 ⟹	高 齢 者
睡眠時間の目安	・小学生：**9～12時間** ・中学、高校生：**8～10時間**	**6時間以上**を目安に必要な睡眠時間を確保する	長い床上時間が健康リスクとなる ↓ 床上時間が**8時間以上にならないように**
睡眠のポイント	●朝は日光を浴びる ●朝食を食べる ●日中は運動をする ●夜更かしの習慣化を避ける 	●生活習慣、寝室の環境の見直し ●休養感を高める 	●日中は**長時間の昼寝を避ける** ↓ 長時間の昼寝が夜間の良眠を妨げる ●日中は活動的に過ごす

【参　考】「知っているようで知らない睡眠のこと」2023年3月版、「健康づくりのための睡眠ガイド2023(案)」
「e-ヘルスネット　睡眠と健康」：厚生労働省

事務局：柏崎市福祉保健部健康推進課(元気館)
電　話：0257-20-4214