

健康



毎日スッキリ 起きられていますか？

固健康推進課
TEL20-4214 FAX22-1077

3～4月は環境の変化で睡眠リズムが崩れやすい時期です。次に当てはまる方は、十分な睡眠が取れていないかもしれません。

- ①寝付けない、夜中に何度も目が覚める
- ②寝ても疲れが取れず、休めた感じ（休養感）がない
- ③日中の活動に支障が出るほど、昼間に強い眠気がある

睡眠の効果と影響

睡眠は、仕事などの効率アップ、ストレス解消、疲労回復に有効です。逆に睡眠不足は肥満、メタボリックシンドローム、循環器系疾患（高血圧、心筋梗塞など）、うつ病の発症リスクとなることもあります。

休養感のある睡眠を取るためのポイント

- ▶適度な睡眠時間を確保する
 - 働く世代は6時間以上の睡眠時間を確保する
 - 高齢者は8時間以上寝床で過ごさないようにする
 - 休日の寝だめは慢性的な睡眠不足のサイン。
- 平日に十分な睡眠を確保する



▶睡眠環境を整える

- 寝る前のゲーム、スマートフォン、パソコンなどの使用を避ける
- 就寝1～2時間前に入浴する
- 季節に応じて室温を調整する
- ▶生活習慣を見直す
- 朝食をしっかり取る。夕食は就寝の2時間前までに済ませる
- 日中の運動量や身体活動を増やす
- 寝る前はリラックスして過ごす
- ▶嗜好品とのつきあい方を見直す
- 眠るための飲酒、夕方のカフェインの摂取は避ける

※生活を見直しても眠れない場合は、かかりつけ医や専門医（精神科・心療内科）に相談しましょう。

※参考（厚生労働省 HP）
「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」



企業・事業所で 取り組む健康づくり

健康づくり宣言結果報告

市内の企業・事業所
36団体 42チーム、
678人が参加しました

9～10月に行った「健康づくり宣言」に参加した皆さんの声をご紹介します

チャレンジ！ メタボ・運動

【目標】毎日自宅で腹筋50回
腰痛改善のために始めました。腹筋用の器具を使用し、無理なく簡単にできました。年に数回、ぎっくり腰を発症していましたが、回数も痛みも少なくなりました。

【目標】20時以降は間食しない
体重が1年前より2kg減、ウエストも2cm細くなりました。

チャレンジ！ 禁酒・禁煙

【目標】週1回休肝日を設ける
休肝日の眠りの質が改善しました。

【目標】禁煙にチャレンジする
全く喫煙しなくなりました！
無駄な支出が減りました。

他にもこんな取り組みが！

- 酒をトマトジュースに変更
- 平日は朝食を必ず食べる

参加者の声

健康づくりだけでなく、職場内のコミュニケーションツールとして、職員同士の話題作りのきっかけになりました。

他にもユニークな取り組みが多数！

詳細はこちら▶



アルコールの適量って？

アルコールの体や精神に対する影響は、飲んだ酒の量ではなく、摂取した純アルコール量が基準となります。自分の飲酒量を知ることから始めましょう！

アルコールウォッチ▶
(厚生労働省)



減量の目標値は？

BMI25以上35未満の方が、正しい方法で3%程度減量すると、LDL・HDLコレステロール、中性脂肪、HbA1c、肝機能などの値が改善するといわれています。

出前講座などの相談はこちら▶



健康づくり、 始めてみませんか？

健康に関する相談や講座などのお問い合わせは、電話・Eメールで、健康推進課へ。



固健康推進課
TEL20-4213 FAX22-1077
✉kenko@city.kashiwazaki.lg.jp