

良い睡眠から健康に！

本市の健康課題は、心疾患（心臓の病気）で亡くなる人が多いことです。心疾患の主な原因は、高血圧・糖尿病・脂質異常症・肥満などの生活習慣病や喫煙習慣などによって生じる動脈硬化です。また、ストレスや疲れ、睡眠不足が原因となることもあります。



睡眠中に行われていること

- ・記憶の整理・定着
- ・細胞や筋肉の修復
- ・免疫機能の適正化 など



よく眠れていますか？

睡眠は、健康づくりに不可欠な休養の基本です。睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、睡眠休養感（朝目覚めた時に感じる休まった感覚）は、良い睡眠の目安となります。

睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、頭痛などの心身の不調の増加、仕事の効率や学業成績の低下など多岐にわたる影響を及ぼします。睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。

日中の活動量アップで 睡眠の質を高めましょう

KENPOS では、睡眠時間と睡眠の状態を記録することもできます。



KENPOS についてはこちら▲



あなたの睡眠健康度簡易チェック

多い人ほど要チェック！睡眠習慣を整えましょう！

- （成人・子ども）睡眠時間が足りていない
- （高齢者）寝床で過ごす時間が長い
- 朝目覚めた時に休まった感覚がない
- 日中に眠気が強い
- 寝室環境が快適ではない（暑い、寒いなど）
- 寝る前や寝床でデジタル機器を使う
- 日中の運動量が少ない
- 食事時間が不規則だ
- （成人・高齢者）夕方以降によくカフェインを取る
- （子ども）よくカフェインを取る
- （成人・高齢者）喫煙や寝酒習慣がある



睡眠習慣を整えても眠りの問題が続く場合、睡眠障害が潜んでいる可能性がありますので、医療機関を受診してください。



睡眠の推奨事項



厚生労働省 HP

対象者※	推奨事項
高齢者	・長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。 ・食生活や運動などの生活習慣や寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高める。 ・長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避けて活動的に過ごす。
成人	・適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。 ・食生活や運動などの生活習慣、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高める。 ・睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣などの改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
子ども	・小学生は9～12時間、中学生・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。 ・朝は太陽の光を浴びて朝食をしっかり取り、日中は運動をして、夜更かしの習慣化を避ける。

※生活習慣や環境要因などの影響により、体の状況などの個人差が大きいことから「高齢者」「成人」「子ども」について特定の年齢で区切ることは適当ではなく、個人の状況に応じて取り組みを行うことが重要であると考えられます。

