

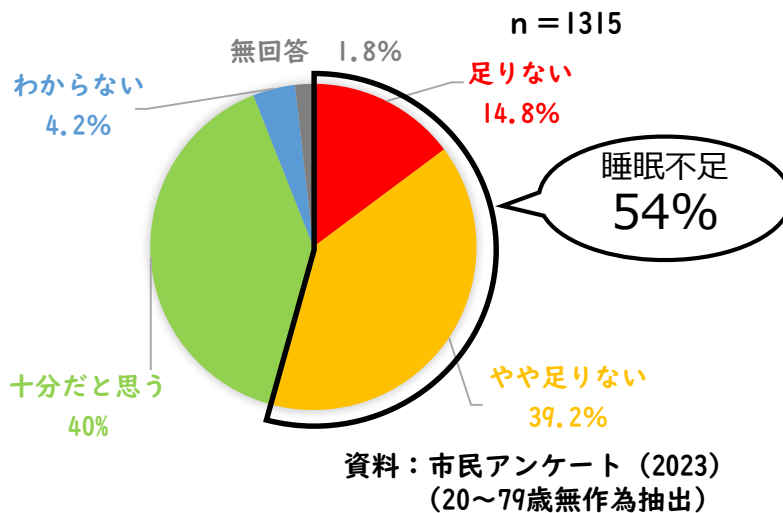
ご自身の「睡眠」について考えたことはありますか？

睡眠は、健康増進・維持に不可欠な休養活動です。睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、頭痛等の心身の不調の増加、学業成績の低下等、多岐にわたる影響を及ぼします。また、睡眠の問題が長引くと、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患や脳血管疾患の発症リスクの上昇や症状の悪化、死亡率の上昇にも関与することが明らかとなっています。そのため、日常的に質（睡眠休養感）・量（睡眠時間）ともに十分な睡眠を確保することが重要です。



新居浜市の現状

日頃の睡眠は十分だと思うかの割合



- ・市民の約半数以上の方が睡眠不足を感じている
- ・女性20代、男性30代、男女50代で「足りない」が20%以上と高い

心疾患死亡率

愛媛県 1位/47都道府県

心不全死亡率

男性 40-44歳 1位

女性 40-44歳 2位

※R2厚生労働省

睡眠が及ぼす健康へのリスク

脳血管疾患・心疾患

学業低下

抑うつ・うつ病

肥満

糖尿病

高血圧

肥満

フレイル

アルツハイマー病

認知機能の低下

こども

成人

高齢者

睡眠時間の目安

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。
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。
こども	● 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間 を参考に睡眠時間を確保する。

「健康づくり
のための睡眠
ガイド2023」



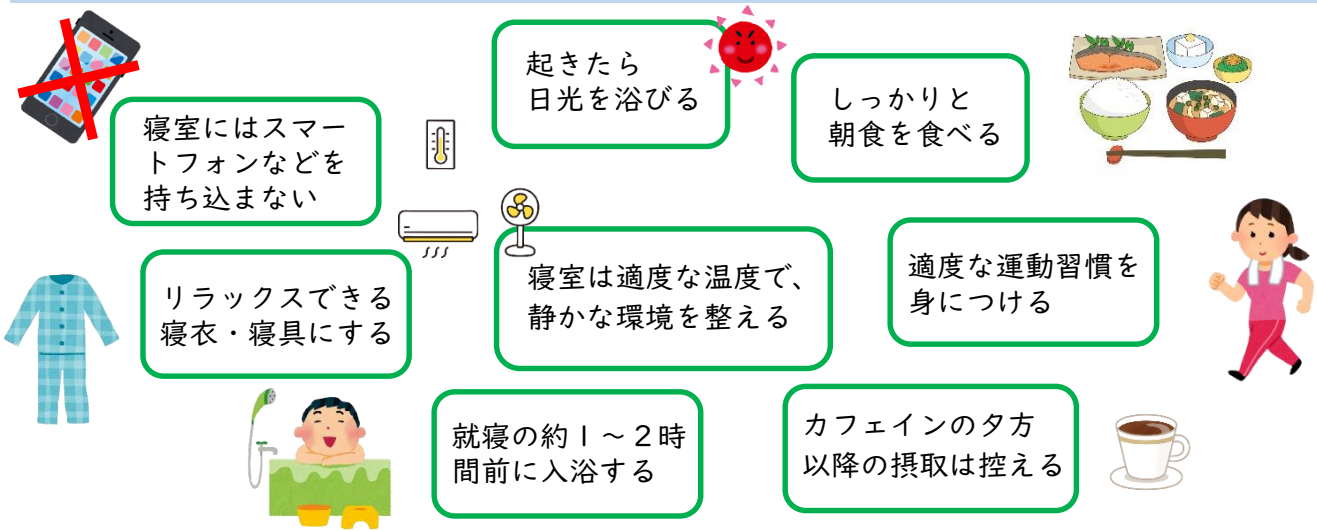
厚生労働省HP

過去1か月の睡眠について振り返って、チェックしてみよう

- ☐ 睡眠によって十分に休養できていないと感じる
- ☐ 日中に倦怠感や眠気を感じることがある
- ☐ 眠気で日中の生活に支障が出ることがある
- ☐ なかなか寝付けない、もしくは寝付いても途中で目が覚める
- ☐ 睡眠中に窒息感やあえぐような呼吸を自覚することがある
- ☐ 最近体重が増えたことで激しいいびきをするようになった
- ☐ 睡眠薬がわりに寝酒を飲むことがある
- ☐ 就寝前に喫煙したり、カフェインを摂ることがある

一つでも☑が入った方は、良い睡眠がとれていない可能性が高いです。
(睡眠を見直すことをお勧めします。)

良質な睡眠のための、環境作りのポイント



自分に合ったツールを活用し、より健康に過ごそう

▶年に1回は健診を ▶ウォーキングや睡眠の記録に ▶気軽に相談を



【市の健診情報】



【KENPOS】



【ローソルト&ベジ】



【出張健康相談】



【はつらつ健康相談】

睡眠習慣を見直し実践しても睡眠に関連する症状（睡眠休養感の低下、日中の眠気・居眠りなど）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、速やかに医療機関を受診してください。



新居浜市健康づくり推進本部

厚生労働省HPを基に令和6年7月作成