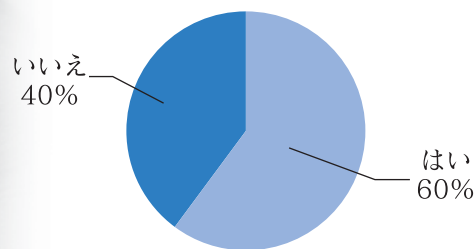


「寝る」って大事!

～よく眠れると体も元気!～

睡眠で休養が十分にとれていますか?



鯖江市では、ここ 10 年間で 163 人が自殺しています! (平成 16 年～ 25 年)

糖尿病生活実態アンケート結果より
(対象: 健康づくり推進員など 804 人、平均年齢 51 歳。平成 25 年 9 月実施)

右上のグラフは、平成25年9月に市民を対象にしたアンケート結果です。

『睡眠で十分に休養をとれていない』と感じる人が4割もいました。

睡眠と健康には密接な関係があり、睡眠不足や睡眠の質の低下は生活習慣病やうつ病を引き起こしやすく、不眠が強くなると自殺の危険性が高まることも示されています。しかし、睡眠の状態が改善すると、これらの病気の悪化を予防することができ、仕事の作業能率や学業成績にも影響することが科学的にも証明されています。また、美容や肥満予防にもつながるとされています。日頃、皆さんは十分な睡眠がとれていますか。



世代別 睡眠を改善するポイント

(厚生労働省『健康づくりのための睡眠指針 2014』より)

	ポイント	注意点
若年世代	夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保ちましょう。 ※体内時計とは、人間が本来持つ生活リズムのこと	①休日でも、できるだけ同じ時刻に起床しよう。 (休日に遅くまで寢床で過ごすとは夜型化を促進) ②目が覚めたら日光を浴びて体内時計をリセット! ③寢床に入ってから、携帯電話やゲームをしない!
勤労世代	毎日しっかり睡眠時間を確保して! 疲労回復・能率アップを図りましょう。	①定期的な運動と規則正しい食生活が快適な睡眠につながります。 ②午後の短い昼寝(30分以内)でリフレッシュしよう。
熟年世代	朝晩メリハリをつけた生活を! 必要以上の睡眠はとらないようにしましょう。	①寢床で長く過ごすとは、眠りが浅くなり睡眠の質が低下するので注意! ②日中に適度な運動を行うと、熟眠感が向上する。

※睡眠の状態が改善されない場合は、かかりつけの医師に相談をしましょう。

3 月は『自殺対策強化月間』です。
一人で悩まないで!

あなたの見守りや声掛けが、誰かの命を救うかもしれません。
周りの人の様子を見て、気になるときは「元気ですか?」「夜眠れていますか?」と声を掛けてみてはいかがでしょうか。



【問合せ先】健康課 ☎52-1138