



# 感染症の流行やあわただしい時期に備えて 大切にしたい

# “睡眠”



人生の約3分の1を費やしている睡眠は、心や体の休息のために欠かせないものです。  
より良い眠りは、心と体の健康や日々の活力の源です。この機会に自分の睡眠について見直してみましょう！

## 《睡眠の役割》

- ① 脳と体の「休息」
- ② 「記憶」の整理と定着
- ③ 「ホルモンバランス」の調整
- ④ 「免疫力」アップ
- ⑤ 「脳の老廃物」をとる



## 《睡眠不足が及ぼす

### 心と体への影響》

- 活動の質** 学習や仕事のパフォーマンスの低下、  
疲れがたまる
- 体の健康** 肥満、糖尿病、高血圧、心疾患など  
の発症リスクを高める、免疫力の低下
- 心の健康** ストレス、うつ病



## 《睡眠時間の目安》

### 働く世代にとって 必要な睡眠時間は**6時間～9時間**！

習慣的に7時間前後眠っている人は死亡や疾患のリスクが最も低く、6時間未満の短い睡眠は疾患のリスクの増加に関連することがわかっています。

### 高齢者は「**長寝**」に注意

長時間の睡眠は死亡リスクを高めます。また、長い昼寝や頻回の昼寝は夜間の良眠を妨げ、認知機能を低下させるリスクを増やします。日中は活動的に過ごし、寝床で過ごす時間が8時間以上にならないようにしましょう。

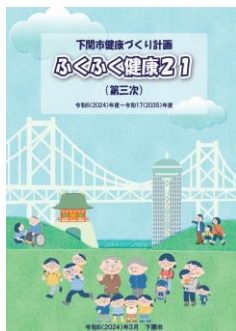
### 小学生は**9～12時間**、中高生は**8～10時間**を参考に睡眠時間を確保しよう！

適切な睡眠時間を確保することは、こどもの心身の健康にとって重要です。朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避けましょう。



良い睡眠とは  
「朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚（睡眠体感感）があること」が目安です。

参考) 健康づくりのための睡眠ガイド 2023



下関市では、健康づくり計画「ふくふく健康21（第三次）」に基づき、市民の皆様が健康に過ごせるために「行動目標」を設定しています。  
12月の「行動目標」は「働き方の見直しや一緒に暮らすみんなで協力し合って睡眠時間を確保しよう」です。

毎月「行動目標」に関連する健康情報を市のホームページに掲載し、保健センター等にはちらしを設置しています。皆様の健康づくりにぜひお役立てください！



↑ 詳細はこちら

## 育 児 相 談

お子様の体重・身長測定や保健師による子育ての相談を実施しています。

ぜひ、お気軽にお越しください！

母子健康手帳(計測値記録用)

おむつ等、その他必要なものをお持ちください！



## 出 前 講 座

サロンや地域の集まりなどに保健師が出向き、健康づくりのためのミニ講話を実施しています。  
地域の皆さんと一緒に健康づくりに取り組みましょう！お気軽にお申込みください！

**対象者**：おおむね5人以上のグループ・団体

**講話内容**：健康づくりに関すること

**申し込み**：希望されるおおよそ2ヵ月前まで

菊川保健センターでは、皆さんの健康を応援しています！  
お気軽にご相談ください。

★場 所：〒750-0317 下関市菊川町大字下岡枝 1480-1

★T E L: 083-287-2171

★F A X: 083-287-4011

