



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”



睡眠は、すべての世代の健康増進・維持に必要な休養活動です。また、「良い睡眠」は、脳・心血管、代謝、内分泌、免疫、認知機能、精神的な健康の増進・維持に重要な役割を果たします。

この機会に、ご自身の睡眠について改めて見直してみましょう！

『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**！

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。長い
昼寝や頻回の昼寝は夜間の良眠を妨げるため、
認知機能を低下させるリスクを増やします。



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、子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。

『快眠のコツ』

睡眠のための環境づくり

- ・起床後は朝日を浴びる
- ・寝る前や深夜のパソコン・ゲーム・スマホを避ける
- ・ストレスを寝床に持ち込まないため、自分なりの就寝前のリラックス方法を身につける
- ・なかなか寝つけない時は一旦寝床から離れる



生活習慣

- ・同じ時刻に毎日起床
- ・規則正しい3度の食事
- ・習慣的な運動で熟睡を促進！



嗜好品

夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙は
睡眠の妨げになるため控える

朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚（休養感）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

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。

地域の皆さんで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

申し込み：希望されるおよそ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番地1

★TEL: 083-287-2171