



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、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、朝食をしっかりと摂り、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

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（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：希望されるおよそ2ヵ月前まで

〇〇保健センターでは、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：〒 - 下関市

★TEL:083- -

