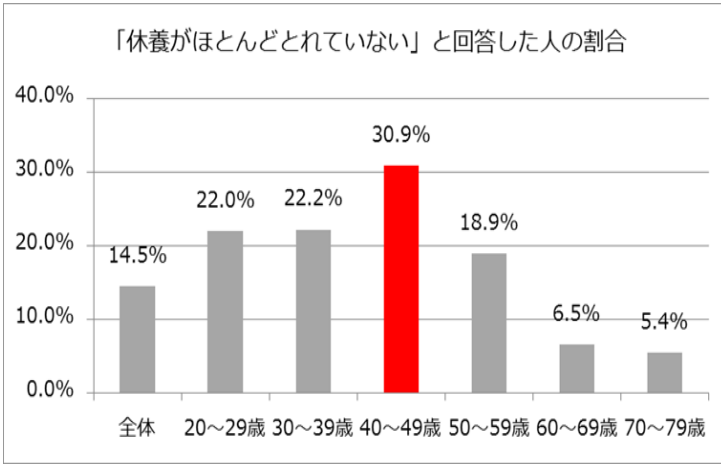


～睡眠と心の健康について～

休養も立派な健康づくりです

春は、季節の変わり目であることや新しい職場、新しい仲間との出会いなど環境の変化がとて多い時期です。人の体は、気温高低差に伴う体温調節や新しい環境での心の疲労など、環境の変化に対応することが難しく、体と心にストレスを与えてしまい、自律神経が乱れがちになります。そこで今回の健康マガジンでは、心の健康について紹介します。



出典：第2次滝沢市地域保健計画アンケート
質問内容：「毎日の生活で、休養がとれていると思いますか」

心を健康に保つには休養をとることが非常に重要となります。上記のグラフは、平成28年度アンケート調査において「毎日の生活で、休養がとれていると思いますか」という質問に対して「**休養がほとんどとれていない**」と回答した年代別の結果になります。働き世代（20歳代～50歳代）は、60歳代や70歳代の人たちと比較して高い数値となっており、さらに**40歳代においては30.9%**と働き世代の中でも非常に高い割合となっています。

休養は、心身ともに健康に良い影響を及ぼします。皆さん、疲れているときは適度に休養をとることを心がけましょう。

年代別快適睡眠のポイント

ストレスと関係の深いとされている生活習慣が「睡眠時間」です。若年世代は、活動が夜型になりやすく、その影響により、睡眠時間が不足しがちになります。そこで今回は世代別に、健康づくりに役立つ睡眠の注意点を紹介します。年齢に応じた快適睡眠のためのポイントを押さえて生活に役立ててみましょう！

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！
● 休日でも、できるだけ同じ時刻に起床する
● 朝起きたら、太陽光を浴びて体内時計をリセット
● 寝床に入ってから、携帯電話やゲームなどをしてない

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！
● 日中の眠気注意到意し、睡眠時間が足りているかチェック
● 睡眠不足は仕事の能率低下につながる。睡眠時間を十分確保する
● 午後の早い時刻の短い昼寝(30分以内)は、能率改善に有効

熟年世代
朝晩にメリハリをつけ必要以上の睡眠はとらないようにしましょう！
● 就寝・起床時刻を見直して、睡眠時間の適正化を図る
● 寝床にいる時間が長くと、眠りが浅くなり睡眠の質が低下するので注意
● 午日中に適度な運動を行うこと、入眠を促進して熟睡感が向上する

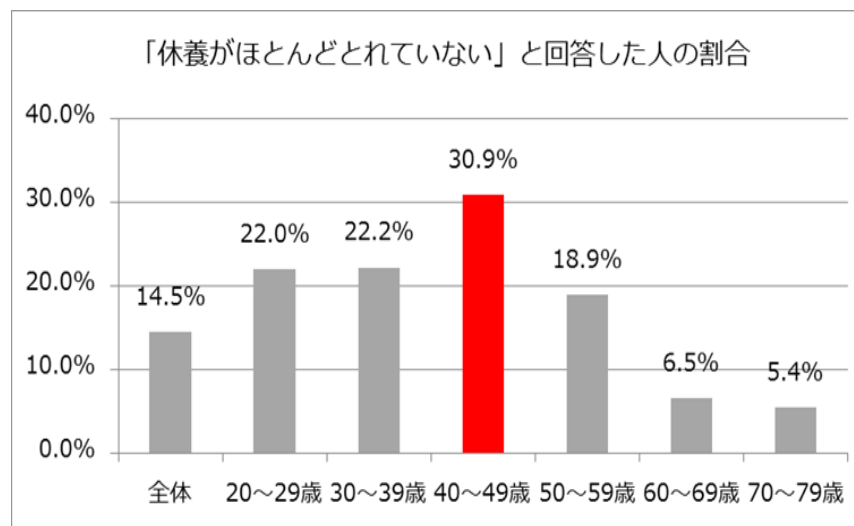
日常的に睡眠時間を削って、無理をしすぎていないでしょうか。十分な睡眠がとれずに疲れがたまると、ストレスも溜まりやすくなります。できるところから実践し、十分な睡眠を確保して健康維持を心がけましょう！

休養も立派な健康づくりです



春は、環境の変化がとても多い時期で、自律神経が乱れがちになります。そこで今回の健康マガジンでは、心の健康について紹介します。心を健康に保つには休養をとることが非常に重要となります。

下記のグラフは、平成28年度アンケート調査の結果「毎日の生活で、休養がとれていると思いますか」という質問に対して「休養がほとんどとれていない」と回答した年代別の結果になります。皆さん、注意して疲れているときは休養するなど適度に休養をとることを心がけましょう。



出典：第2次滝沢市地域保健計画アンケート
質問内容：「毎日の生活で、休養がとれていると思いますか」

年代別快適睡眠のポイント



ストレスと関係の深いとされている生活習慣が「睡眠時間」です。
若年世代は、活動が夜型になりやすく、睡眠時間が不足しがちになります。
そこで今回は世代別に、健康づくりに役立つ睡眠の注意点を紹介します。
年齢に応じた快適睡眠のためのポイントを押さえておくようにしましょう！
十分な睡眠がとれずに疲れがたまると、ストレスも溜まりやすくなります。
できることから実践し、十分な睡眠を確保して健康維持を心がけましょう！

年代別快適睡眠のポイント



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！
- 休日でも、できるだけ同じ時刻に起床する
 - 朝起きたら、太陽光を浴びて体内時計をリセット
 - 寢床に入ってから、携帯電話やゲームなどをしない



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！
- 日中の眠気に注意し、睡眠時間が足りているかチェック
 - 睡眠不足は仕事の能率低下につながる。睡眠時間を十分確保する
 - 午後の早い時刻の短い昼寝(30分以内)は、能率改善に有効



熟年世代

- 朝晩にメリハリをつけ
必要以上の睡眠はとらないようにしましょう！
- 就寝・起床時刻を見直して、睡眠時間の適正化を図る
 - 寢床にいる時間が長いと、眠りが浅くなり睡眠の質が低下するので注意
 - 午日中に適度な運動を行うこと、入眠を促進して熟睡感が向上する

