

いきいき南丹

—84—

お元気ですか？
保健師です。



快眠☆のススメ

～睡眠は身体と心を休息させる大切な時間です～

あなたは質のよい眠りを感じて
いますか？ 昔から「寝る子は育
つ」といいますが、睡眠の質は子
どもだけでなく全ての人の健康や
仕事、学業に大きく影響してい
ます。快眠（心地よい眠り）は疲労
回復や美肌効果がある成長ホルモ
ンの分泌促進、治療力の強化、ス
トレス耐性を高める効果がありま
す。

◎次のセルフチェックで休養と睡
眠を振り返ってみよう！

休養度・睡眠度セルフチェック

【あなたの休養不足度は？】

- 疲労感が取れない
- 休日は寝て終わってしまった
- 仕事や家事に集中できない
- 仕事や家事への意欲が湧かない
- 自分だけの時間を取れない

【あなたの睡眠不足度は？】

- 眠りが浅い、すぐ目覚める
- 寝る間際までスマホなどを見る
- 就寝・起床時間が不規則
- いびきがうるさいと言われる
- 日中、居眠りしてしまう

あなたはいくつ当てはまりましたか。

*当てはまる項目が多い方ほど、
休養・睡眠不足の可能性が高まり
ます。

南丹市の現状

南丹市では、平成25年度から市
民健診で「睡眠に関する問診」を実
施しています。過去5年間の集計
結果を見ると、睡眠に何らか
の問題を抱えている人は、軽度の
人も含めて、毎年、約3～4割と
なります。

受診が必要な方もある中、生活
習慣や睡眠についての考え方を見
直すだけで改善される方もありま
す。

心と身体の休養の基本が「睡眠」
です。睡眠時間には個人差があり
ますが、最低でも6時間は寝るよ
うに心掛けましょう。短時間で
も、昼間に眠気がなく、日中の活
動ができていれば「質のよい睡眠」
が得られていると考えてください。

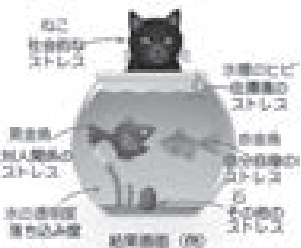
健康づくりのための睡眠指針 ～睡眠12箇条～

- 第1条. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 第2条. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまのメリハリを。
- 第3条. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 第4条. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 第5条. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 第6条. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 第7条. 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 第8条. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 第9条. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 第10条. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 第11条. いつもと違う睡眠には、要注意。
- 第12条. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

(厚生労働省健康局 健康づくりのための睡眠指針2014より)

「こころの体温計」でチェック

よく眠れないのは、「心の不調」
のサインかもしれません。
市では、パソコンや携帯電話な
どを利用して、気軽に心の状態を
チェックでき
る「こころの体
温計」を実施
しています。
簡単な質問
に答えていく
と、金魚や猫
などのキャラ
クターでストレス度や落ち込み度を
表示します。自分がどのような状
態にあるかチェックしてみましょ
う。(要通信料)



★市民健診を受けましょう！

平成30年度も市民健診で睡眠ア
ンケートを実施します。このアン
ケートは睡眠講座などの事業を紹
介するきっかけにもなります。ぜ
ひ健診を受けて、身体と心の健康
づくりにお役立てください。

問い合わせ先 保健医療課

TEL (0771) 68-0016