



健康まえばし21は市民の健康づくりのため、7分野ごとに具体的な取組を提案しています。
「こころの健康」と「アルコール」について特集します。裏面の『カラダにいいことプラスワン情報』も check!

こころとからだのための眠りの話



前橋市民の**5人**に**1人**は**眠りの悩み**を抱えています。*

※ 前橋市食育に関する市民意識調査より睡眠不足の人の割合 18.3% (R3 実施)
調査対象：20 歳以上の前橋市民

良い眠りのためのワンポイント

詳しくはホームページをチェック! ▶



環境づくり



室温	13～29度（季節により調整）
室内灯	眠る前は白色系の光よりも暖色系の光がオススメ
寝具・パジャマ	自分にあった寝心地の良い素材やかたさのものを

光をうまく利用して睡眠リズムを工夫



夜型の人

- ・少しずつ起きる時間を早める
- ・起床後太陽の光を浴びる

眠れない夜は…

日中の工夫

- ・適度な運動を
- ・休みの日でも毎朝一定の時間に起きる
- ・昼寝は30分以内

寝る前のリラックス

- ・入浴は適温で（40度程度）
- ・ストレッチしながら深呼吸（鼻から吸って口から2倍かけて吐く）
- ・眠れない時は寝床を離れて好きなことをする



寝酒は眠りを浅くし、逆効果

so bad

必要な睡眠時間は人それぞれ。日中元気に過ごせているかが良い睡眠のバロメーターです。
眠っても心身の回復感がなく、つらい場合は医療機関へ相談を。

(参考：健康づくりのための睡眠指針 2014)

令和4年度
健康まえばし21健診標語

「健康と 過信をせずに まず受診」 粕川町 角田 親俊 さん



プラス
1

スマホとの上手なおつきあい

小中学生にはタブレットが配布されました。
便利だけ要注意！スマホやタブレットによる健康障害



首・肩の痛み



目の疲れ・不眠



ゲーム依存

ポイント

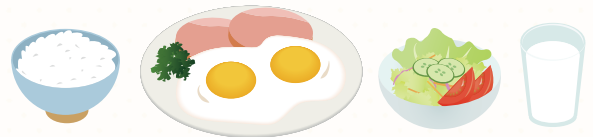
- ・寝る前スマホをやめる
- ・タブレットの使用は時間を決める
- ・定期的に目を閉じる、遠くを見るなど目のリラックス

プラス
1

朝食で元気に1日をスタート！

朝食を食べるとこんないいこと

- ① 生活リズムが整う
- ② イライラが少なく心の状態が良好に
- ③ 脳が活性化し、仕事の効率や成績がアップ



ポイント

- ・忙しい時は手軽なヨーグルトや果物を用意
- ・夕食は早めに取りましょう

プラス
1

自分なりの方法でストレスとうまく付き合おう！



ゆっくり休養

- ・寝る
- ・深呼吸
- ・お風呂に入る



体を動かす

- ・ストレッチ
- ・ヨガ
- ・散歩



何かに集中

- ・料理
- ・パズル
- ・手芸



五感を刺激

- ・好きな物を食べる
- ・香り、音楽
- ・感動する、涙を流す



つながりを持つ

- ・誰かと話す
- ・メールする

アルコール



お酒は節度をもって、適度に楽しもう！ 純アルコール量約20gが目安
それぞれの適量飲酒量(日本酒 1合相当)の目安(女性はこの半分)



休肝日は
週2日



ビール

- 中瓶 1本(500ml)
- アルコール 5%
- 純アルコール量 20g



日本酒

- 1合(180ml)
- アルコール 15%
- 純アルコール量 22g



焼酎

- 0.4合(70ml)
- アルコール 35%
- 純アルコール量 20g



ウイスキー

- ダブル 1杯(60ml)
- アルコール 43%
- 純アルコール量 21g



ワイン

- グラス 2杯(210ml)
- アルコール 12%
- 純アルコール量 20g

(参考) 厚生労働省 健康日本 21 「アルコール」