

健康まえばし 2 1 地域ぐるみ みんなでとりくむ 健康づくり

こころとからだのための眠りの話

3 すべての人に
健康と福祉を



健康まえばし 2 1 より「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！



前橋市民の**5人**に**1人**は眠りに悩みを抱えています。

(国保データベースシステム40~74歳の睡眠で休養が取れていない人の割合21.5%)

良い眠りのためのワンポイント



光

上手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2時間光を浴びる



早朝覚醒型の人

- ・少しずつ寝る時間を遅く
- ・朝の時間の散歩を避ける
- ・夕日をあびるようにする

寝具



自分にあった寝心地のよいものを

- ・敷布団の硬さ
- ・肌に触れるかけ布団・パジャマの素材
- ・枕の高さ・かたさ・素材など

☆☆ 眠れない夜は…

日中の工夫

- ・活動的な生活を
- ・休みの日でも毎朝一定の時間に起きる

寝る前のリラックス

- ・入浴は適温で (38~41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)
- ・いったん寝床を離れて好きなことをする

so bad

✕ 寝酒は眠りを浅くし、逆効果

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。

令和4年度

健康まえばし 2 1 健診標語

「○○○ ○○○○○○ ○○○○○○」

(町・

さん)



プラス1 スマホとの上手なおつきあい

要注意！スマホによる健康障害

首・肩
の痛み

イラスト

目の疲れ
不眠

イラスト

ゲーム
依存

イラスト

ポイント

- ・寝る前スマホをやめる（寝る2時間前）
- ・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！

朝食の効果

- ① 身体と脳が活性化
- ② 体温の上昇
- ③ 眠気防止

イラスト（簡単な朝ごはん）

トーストと目玉焼き・トマト・牛乳

ポイント

- ・ヨーグルトや果物など簡単なものを用意
- ・夕飯を食べ過ぎない

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



0.6合（110ml）
アルコール25%
純アルコール量22g

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



1/4本（180ml）
アルコール14%
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」、公益財団法人アルコール健康医学協会

お問い合わせ 前橋市健康増進課（前橋市保健センター内）

前橋市朝日町三丁目36-17 TEL027-220-5708（直通） FAX027-223-8849