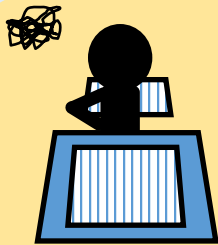




健康まえばし21は市民の健康づくりのため、7分野ごとに具体的な取組を提案しています。
「こころの健康」と「アルコール」について特集します。裏面の『カラダにいいことプラスワン情報』もcheck！

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

詳しくはホームページをチェック！



環境づくり



パジャマイラスト



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



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



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)



カラダにいいことプラスワン情報



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。便利だけど要注意！スマホやタブレットによる健康障害

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）
- ・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）
ごはんと目玉焼き・トマト・牛乳

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



0.6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