

朝礼用原稿

8月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆睡眠と休養満足度の状況◆◇

平成 28 年国民生活基礎調査によると、睡眠による休養を十分とれていないと感じている成人（20 歳以上）は 23.2%で、約 4 人に 1 人は慢性的な不眠を感じています。「良い睡眠」とは、朝にすっきり目覚めることができ、日中に体のだるさや眠気がなく、ぐっすり眠ったという満足感が得られる睡眠のことです。また、睡眠は健康にも関係があります。8 月という夏の暑い時期だからこそ、良い睡眠と健康を手に入れましょう。

■健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠 12 箇条～■

第 1 条. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。そのため睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。

第 2 条. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。

適度な運動を習慣づけることは、入眠を促進し、中途覚醒を減らすことにもつながります。また、しっかりと朝食をとることは朝の目覚めを促します。

第 3 条. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

睡眠不足や不眠を解決することで生活習慣病の発症を防ぐことができます。

第 4 条. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

寝つけない、熟睡感がない、早朝に目が覚めてしまう等の不眠症状は、こころの病の症状として現れることがあります。特に、眠っても心身の回復感がなく、気持ちが重たく、物事への関心がなくなり、好きだったことが楽しめないなどの症状は、うつ病の可能性もあります。

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。

必要な睡眠時間（6 時間以上 8 時間未満のあたり）以上に長く睡眠をとったからといって、健康になるわけではありません。日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番です。

第 6 条. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

寝室や寝床の中の温度や湿度は、体温調節の仕組みを通して、寝つきや睡眠の深さに影響します。温度や湿度があまり高いと発汗による体温調節がうまくいかずに、皮膚から熱が逃げていきません。眠りを邪魔しない範囲に保つことが基本で、心地よいと感じられる程度に調整しましょう。

第 7 条. 若年世代は夜更かし避けて、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。

自分の睡眠時間が足りているかどうかを知るためには、日中の眠気の程度に注意しましょう。日中の仕事や活動に支障をきたす程度の眠気でなければ、普段の睡眠時間は足りていると考えられます。

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. 眠くなってから寢床に入り、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。

◇◆健診受診のご案内◆◇

5月下旬に被扶養者の皆さま宛に「平成30年度健診受診のご案内」を発送しました。健康で明るい家庭のために年に1度は必ず健診を受けましょう。また、パート先で健診を受けている方は健診結果の写しを愛鉄連健康保険組合にご提出いただくとQUOカード1000円分差し上げます。詳しくは受診の手引きをご覧ください。