

# 3月は自殺対策強化月間

## 良い睡眠

# とれていきますか？



### 朝

起きて「よく眠れた」と思える睡眠を、みなさんはとれていますか。令和4年度に行った、市民を対象にした健康づくりに関するアンケートでは、睡眠で疲れがとれている人は約6割。20代から50代では5割以下で、働き盛りの世代ほど睡眠で疲れがとれていない人が多い傾向にあります。

### 睡眠は心も体も元気でいるもと

十分な睡眠がとれないと、日中の活動の質の低下や生活習慣病のリスクが高まり、体の健康にも影響します。

また、心の健康を損ない、うつ病にもなりやすくなります。布団に入っている時間が十分あっても眠れない、何度目も目が覚めてしまうなどの不眠症状は、心の健康をくずしてしまった時の自覚症状の一つ。

2週間以上継続する場合は、うつ病のサインの可能性もあります。そのうち治るだろうと一人で我慢せず、早めに医療機関を受診しましょう。

十分に睡眠がとれないと、日中の活動の質の低下や生活習慣病のリスクが高まり、体の健康にも影響します。

### check★

#### 「こころの体温計」でセルフチェック

ストレス度や落ち込み度をチェックできる「こころの体温計」には、睡眠度チェックモードがあります。簡単な質問に答えるだけで、自分の状態を確認できます。ぜひお試しください。



#### こころの体温計で確認できること

- ★ ストレスチェック (本人・家族・赤ちゃんママ)
- ★ ストレス対処法チェック
- ★ アルコールチェック など



いますぐ試してみる▶▶



#### 良い睡眠をとるためのポイント

睡眠は食事と同様に健康づくりの大切な要素です。良い睡眠でこころの健康を守りましょう。

- 毎日同じ時間に起きて、朝日を浴びる
- 気分転換でストレスを解消する
- 寝る前はスマートフォンを使用しない
- 上手に仮眠をとる
- 朝ごはんを食べる
- 適度な運動を行う

#### 私たちに必要な睡眠時間

- ★ 小学生 9～12時間
- ★ 中高生 8～10時間
- ★ 成人 6時間以上

寝不足  
注意!

【申】問 健康増進課 (本庁2階) ☎ 22-0506

### まずは、だれかに相談する

身近に相談できる人がいない、話しにくい人のための相談窓口があります。



### こころの健康について学ぶ

自分のこころの健康の保ち方や、つらい思いをしている人への寄り添い方などを学べる講座 (ゲートキーパー養成講座) があります。ぜひご利用ください。

