

保健だより 令和8年3月号

今月の情報は
長嶺保健師

良い睡眠とは？ “睡眠”を知って健康になろう！

大人も子どもも健康に過ごしていくためには、睡眠の時間と質が大事になってきます。

「良い睡眠」「質の良い睡眠」とは何でしょうか？

寝つきは良いですか？

布団に入ると速やかに眠れる状態が、寝つきが良い状態です。布団に入って30分以上眠れない日が続き体調が悪くなると「不眠症」と診断されます。

また、朝までしっかり眠れることも重要で、トイレ等で途中目が覚めたとしても、その後またすぐに眠れていれば睡眠が十分に確保できている状態です。起きた時に「ぐっすり眠った」という感覚があるかどうかも重要なポイントです。

睡眠の役割

○疲労回復

体と脳の疲労を回復させる。

○記憶の固定

人は眠ることで不要な記憶をなくし、重要な記憶だけ残していきます。

○修復成長

子どもは成長ホルモン、大人は細胞を修復するホルモンが出ており、細胞レベルのメンテナンスが行われています。

○ストレス解消

夢を見ること自体がストレス解消になっているそうです。

③ カフェインは午後3時まで

カフェインの摂取量は1日400mg（コーヒーを700cc程度）を超えると、夜眠りにくくなる可能性があります。

④ 晩酌は控えめにし、寝酒はしない

アルコールは一時的には寝つきを促進しますが、睡眠後半の眠りの質は悪化し、飲酒量が多いほど中途覚醒回数が増加します。

⑤ 禁煙を目指しましょう

ニコチンは覚醒作用があり、睡眠前の喫煙は、寝つき悪化、中途覚醒の増加、睡眠効率の低下、深睡眠の減少をもたらします。

⑥ 寝る前のスマートフォンは厳禁

寝そべりながらデジタル機器を使うとディスプレイの視聴距離が近くブルーライトを浴びやすくなるため、寝つきや睡眠の質の悪化につながります。

睡眠の推奨事項

全体の方向性

個人差を踏まえつつ、日常的に質・量ともに睡眠を確保し、心身の健康を保持する

子ども：小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠をとりましょう。

成人：6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう。

高齢者：床に入っている時間が長いことが健康リスクとなるため、8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保しましょう。

※質・量ともに良い睡眠をとることを心がけ、子どもは元気な体を作り、大人は健康寿命を延ばしていきましょう。

参考文献：健康づくりのための睡眠ガイド 2023

保健福祉課 健康づくり係 62-2115

◆「質の良い睡眠」をとるための生活習慣のポイント

① 適度な運動習慣を身につける

良質な睡眠の確保に役立ちます。

② 食習慣を整える

朝食を摂り、就寝直前の夜食を控えると、体内時計が調整され睡眠・覚醒リズムが整います。



令和8年度 出張健康相談の日程

月1回の出張健康相談は、令和8年度も町内商業施設のご協力をいただきながら、下記のとおり開催します。町役場の保健師、栄養士が参りますので、お買い物のついでに、気軽にお立ち寄りください。

開催日：

ヨークベニマル猪苗代店	リオンドール猪苗代店
令和8年 4月 7日 (火)	令和8年 5月12日 (火)
6月 9日 (火)	7月21日 (火)
8月 4日 (火)	9月 8日 (火)
10月 6日 (火)	11月10日 (火)
12月 8日 (火)	令和9年 1月12日 (火)
令和9年 2月 9日 (火)	3月 9日 (火)

時間：10:00～11:30 (冬は時間変更予定あり)

内容：血圧、握力測定、体組成測定(体重、BMI、体脂肪率等)
各種機器による測定、栄養相談や健康相談など

.....
..

4月の出張健康相談

開催日	時間	場所	おすすめポイント
令和8年 4月 7日(火)	10:00 ～11:30	ヨークベニマル猪苗代店 (店内休憩スペース)	体内に酸素を供給する役割を持つ「 ヘモグロビン 」の測定器※が利用できます。採血することなく、指を入れて約40秒で測定できます。

※明治安田生命保険相互会社の協力です

ヘモグロビン測定器

主にスポーツ分野でコンディション管理などに使用されている機器です。(医療機器ではないため診断・治療目的には使用できません。)酸素運搬能力の指標であるヘモグロビンを測定することで、食生活の乱れによる貧血(鉄分不足)のチェックができます。

