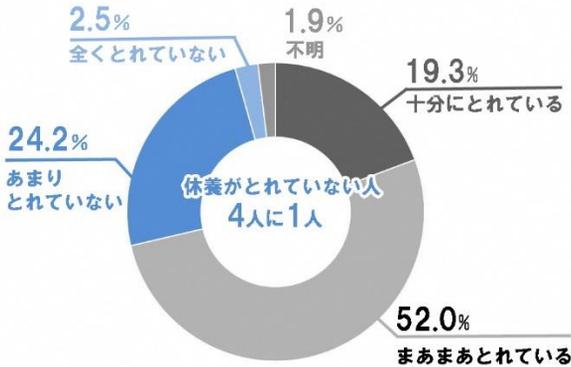


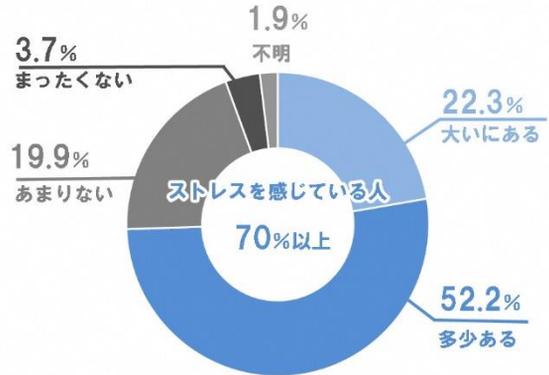
# 睡眠十分 心も体も健やかに

射水市民の4人に1人は休養が十分とれていない!

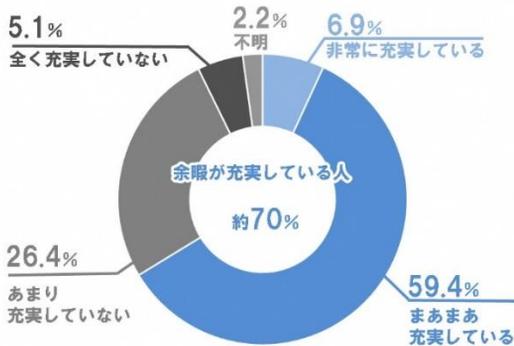
ここ1か月間、睡眠で休養が十分とれていますか。



ここ1か月間でストレス(不満・悩み・苦勞)を感じたことがありますか。



余暇は充実していますか。



自分や周りの人の悩みや不安、こころの不調のサインに気付き、ストレスと上手につきあいましょう

出典: 「第2次射水市健康増進プランのためのアンケート調査(市民編)」

## 睡眠の質チェック

- ①寝床に入ってもなかなか寝付けない
- ②夜中に目が覚めてしまい、そのまま寝付けなくなる
- ③予定時刻よりかなり早く目が覚めてしまう
- ④十分眠ったはずなのに、昼間に強い眠気を感じる
- ⑤休日(予定のない日)には、つい「寝だめ」をしてしまう

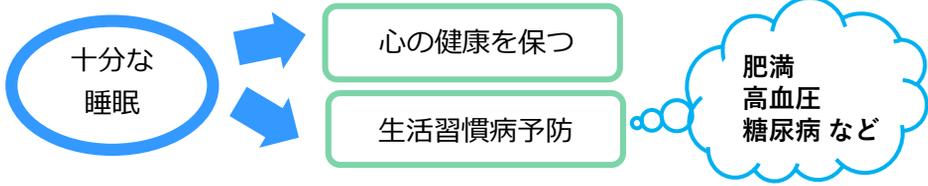
当てはまる項目が多い人は、裏面を参考にして質の良い睡眠を目指しましょう。

## 不眠症とは

- ①寝つくのに2時間以上かかる
- ②夜中に2回以上目が覚める
- ③起きた時にぐっすり眠った感じがしない
- ④普段よりも2時間以上早く目が覚める

①~④のどれかが週2回以上あり、1か月以上続く。それによって苦痛を感じたり、社会生活や仕事などが妨げられる場合は、不眠症の可能性あります。早めに医療機関で相談しましょう。

心と体はつながっています！十分な睡眠は心の健康と生活習慣病予防に



一日の生活リズムを整えて、質の良い睡眠を！

朝の過ごし方      昼の過ごし方      夜の過ごし方

朝の過ごし方

- ・決まった時間に起床する
- ・朝食をしっかりとる
- ・日光を浴びる

昼の過ごし方

- ・適度な運動
- ・昼寝は20分程度  
(午後3時以降の昼寝はしない)

夜の過ごし方

- ・カフェイン、お酒は避ける
- ・寝室の環境を整える  
(眠りやすい枕、温度・湿度、光)

眠くない時は、無理に眠ろうとせず、一旦布団やベッドから出て気分転換を。眠くなったら寝室に戻りましょう。

「夢中になれる時間」や「自分にあったリラックス法」を探そう！

(例) 音楽鑑賞      映画鑑賞      スポーツ      親しい友人と話す      入浴      ストレッチ      腹式呼吸

こころの不調は一人で抱え込まず、気軽に相談を

名称	施設名・所在地	電話	時間・備考
こころの電話	富山県心の健康センター (富山市蠓川459-1)	☎076-428-0606	平日 9:30~12:00 13:00~17:00
高岡厚生センター 射水支所	高岡厚生センター射水支所 (射水市戸破1875-1)	☎0766-56-2666	平日 8:30~17:15
こころの健康相談	射水市保健センター (射水市中村38)	☎0766-52-7070	平日 8:30~17:15 【要予約】月2回(1人1時間) 公認心理師との個別相談