

**S**  
休養・こころ

じゅうぶん  
**睡眠十分 心も体も健やかに**

☆☆ **こころと身体の健康づくりに欠かせない睡眠** ☆☆☆

睡眠は心身の健康増進・維持に欠かせません。睡眠不足は、病気や事故など様々な問題を引き起こします。自分自身や家族の睡眠について見直してみましょう！

なぜ十分な睡眠が必要なの？

心と体は  
つながっています！

十分な睡眠

心の健康を保つ

生活習慣病予防

肥満  
高血圧症  
糖尿病 など

睡眠時間と睡眠の質について見直しましょう

◆あなたの適正な睡眠時間は何時間？

	短い	適正	長い
小学生	9時間未満	9~12時間	12時間以上
中学・高校生	8時間未満	8~10時間	10時間以上
成人	6時間未満	6~9時間	9時間以上
シニア		6~8時間	8時間以上



※床上時間(横になっている時間)、  
昼寝の時間を含みます

参考:厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド2023

◆睡眠の質をチェック

- 寝床に入って30分以上眠りにつくことができない
- 「ぐっすり眠って疲れがとれた」という感覚(睡眠休養感)がない
- 日中、強い眠気を感じる事が多い
- 夜間、睡眠途中で目が覚めて困った
- 予定時刻よりかなり早く目が覚めてしまうことがある
- 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  
裏面のポイントを意識して  
**質の良い睡眠**を  
目指しましょう！

**こころの体温計**、試してみませんか？

『こころの体温計』は、パソコンやスマートフォン等を使って、いつでも気軽に自分自身や家族等のストレス度をチェックすることができるシステムです。

ぜひ、こころの健康づくりにご活用ください。

アクセスは  
こちらから▼▼



<https://fishbowlindex.jp/imizu/>



# 実践しましょう！快眠生活のためのコツ



適正な睡眠時間を確保し、睡眠の環境や生活習慣を整え、睡眠の質を上げましょう！

## 環境を整える

### 光

- 寝室はできるだけ暗くする
- スマホ・タブレットを寝室に持ち込まない
- 起床時や日中はできるだけ日光を浴びる

### 温度

- 就寝1～2時間前に入浴し、体を温めてから寝床へ
- 夏は涼しく、冬は暖かく！

### 音

- 騒音は深い眠りの妨げになるため、静かな環境を整える

## 生活習慣を整える

### 運動

- 適度な運動習慣を身につける

- ・“息が弾み汗をかく”程度の運動がおすすめ
- ・就寝前の激しい運動は避ける
- ・体調が悪い日や暑さが厳しい日は運動は控える

### 食事

- 朝食を摂る
- 就寝前の食事は避ける
- 寝酒はしない
- カフェインを控える

### ライフスタイル

- 生活リズムを整える  
⇒ 同じ時間に起床する  
夜更かしに注意する  
昼寝は30分以内
- 寝床に入る1時間前からは、できるだけリラックスを！

## どうしても眠れない そんな時は…

一旦、寝床を離れて、静かな暗めの場所で眠気が来るのを待ちましょう！



## 夢中になれる時間や自分にあったリラックス法を見つけましょう！

例えば…



音楽鑑賞

スポーツ



入浴

親しい人と話す



ストレッチ

読書



他にも…映画鑑賞、ヨガ、腹式呼吸 など

## こころの不調は一人で抱え込まず、気軽に相談を

名称	電話	時間・備考
こころの健康相談 【射水市保健センター】	☎0766-52-7070	平日8:30～17:15 【要予約】月2～3回 公認心理師との個別面談
富山県 こころの電話	①☎076-428-0606 ②☎0570-074-333	①平日9:30～17:00(年末年始除く) ②夜間・休日・年末年始

その他 電話相談やSNS・チャット相談について  
詳細はこちらをご覧ください

