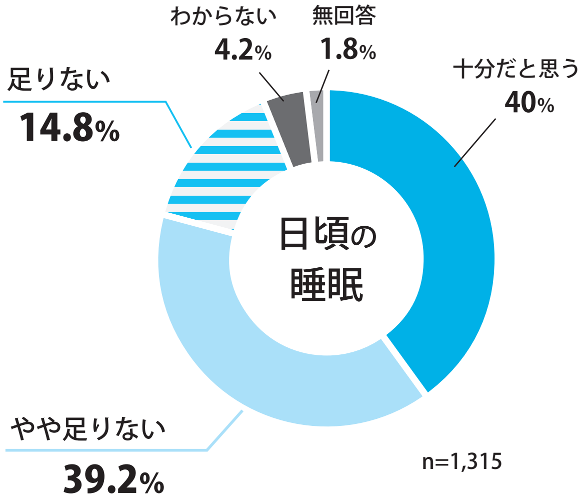
質の良い睡眠で健康な毎日を

保健センター　☎ 35-1070

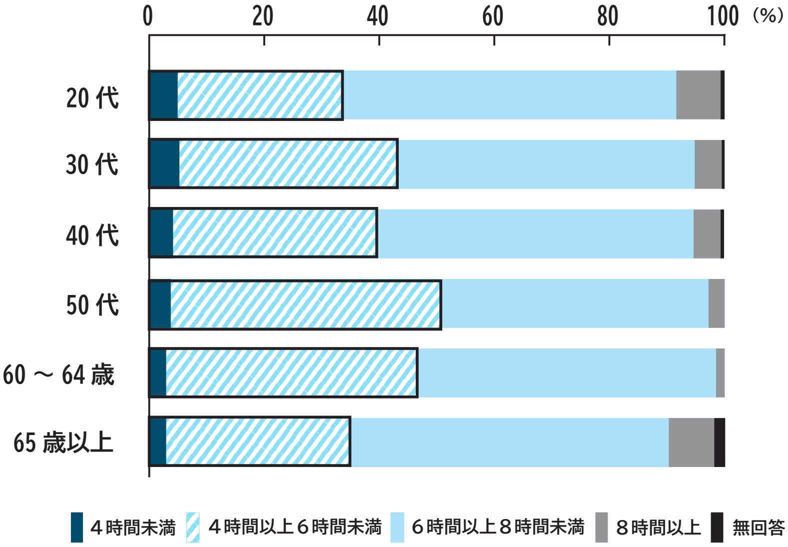
「朝起きても疲れが取れていない」「日中ぼんやりしてしまう」…。そんなことはありませんか？ 忙しい毎日の中で、睡眠と休養はつい後回しになりがちです。市民アンケート（2023 年）の結果、半数以上の人が睡眠は十分でないと感じています。また、約４割の人が睡眠時間の目安である６時間以上に達していません。

睡眠不足は、こころの健康や免疫力の低下、仕事でのミスなど、生活の質に大きく影響します。さらに、睡眠の問題が長引くと、高血圧や心疾患、脳血管疾患などの発症リスクを高めてしまうこともあります。質の良い睡眠をしっかりとり、生活リズムを整えましょう。

日頃の睡眠は十分だと思う人の割合



一日の平均睡眠時間



睡眠時間の目安

子ども：小学生は **９～ 12 時間**

　　　　中高校生は **８～ 10 時間**

成　人：**６時間以上**を目安に、必要な睡眠時間を確保

高齢者：床上時間が **８時間以上にならない**ことを目安にする

睡眠の質を高めるポイント

- 日中に**できるだけ日光を浴び**、規則正しい生活リズムを保ちましょう
- **就寝の１～２時間前に入浴**し、体を温めてから布団に入りましょう
- **就寝前のスマートフォンやタブレット**の使用は控えましょう

３月は「自殺対策強化月間」です

◀◀ 精神保健事業の紹介

近年、自殺は社会全体の課題であり、年齢や性別を問わず誰にでも起こる可能性があります。特に３月は、年度末の忙しさや新しい環境への準備で、心の負担が増えやすい時期です。次のような症状が２週間以上続いたら、病院を受診しましょう。

- ✓ 何をするにも元気が出ない
- ✓ 理由もないのに不安な気持ちになる
- ✓ 何度も確かめないと気が済まない
- ✓ なかなか寝付けない、熟睡できない

毎月17日は、ローソルト＋ベジチェック

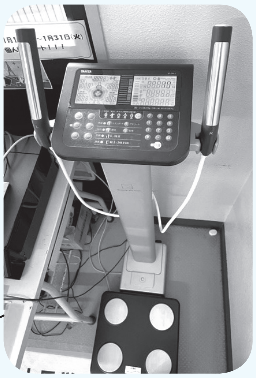
減塩と野菜摂取で高血圧を予防。約30秒で推定野菜摂取量が見える化できるベジチェックを体験しませんか。

日 **3**月**17**日(火)　9:30～11:30
¥ 無料
場・問 国保課　☎65-1219

出張健康相談

管理栄養士や作業療法士などが市内店舗に出張し、フレイル予防など健康づくりや介護予防に関する相談をお受けします。買い物のついでに、気軽にお立ち寄りください。

日 **3**月**9**日(月)　10:00～11:30
場 マルナカ新居浜本店（休憩スペース）
¥ 無料
問 健康政策課　☎65-1586



筋肉量などが分かる体組成測定ができます

こころの相談

こころの悩みや不安の相談に臨床心理士が応じます（Zoomによるオンライン相談も可）。

日 **3**月**6**日(金)　13:30～15:30
定 2組程度（要予約）
¥ 無料
場・申・問 保健センター　☎35-1070

忙しい朝の「あと一品」で健康に！

健康政策課　☎65-1586

1日の中で最も栄養バランスが崩れやすいのは「朝食」です。「時間がない」「作るのが面倒」という人でも大丈夫。市販品を組み合わせるだけで「主食・主菜・副菜」の3点セットは簡単にそろいます！

■ 食卓を支える「3つの柱」をそろえよう

バランスの良い食事は、この3つのグループがそろった状態のことです。

①主食　エネルギー源
ごはん、パン、シリアルなど

②主菜　体をつくる
卵、納豆、ハム、チーズ、魚など

③副菜　調子を整える
サラダ、おひたし、トマト、みそ汁の具など

※副菜は、主に野菜・海藻・きのこを使ったおかずのことです。

■ 包丁いらず！簡単組み合わせ例

タイプ	和食派	洋食派
主食（炭水化物）	ごはん	パン
主菜（タンパク質）	納豆、生卵	スライスチーズ、ヨーグルト
副菜（ビタミン・食物繊維）	カップのめかぶ、即席みそ汁（乾燥野菜入り）	ミニトマト、レタス

管理栄養士からのアドバイス

完璧を目指す必要はありません。まずは冷蔵庫から野菜を「1つ出す」ことから始めてみましょう。朝の野菜摂取が、1日の体調を整えるスイッチになります。

食事習慣の改善（健康づくり推進本部HP）