



質のよい睡眠をとろう

「朝、目覚めが悪い」「昼間に眠くなる」ことってありませんか？
心当たりのある方は「質のよい睡眠」がとれていないかもしれ
ません。今回は、「質のよい睡眠」でぐっすり眠る方法をご紹介します。

ぐっすり眠れないことの影響

〈子ども〉健やかな発育・発達
を妨げ、将来の肥満や生活習慣病
のリスクを高める。情緒や学力に
影響する。

〈大人〉免疫力の低下、肥満、
糖尿病やがんなどの生活習慣病、
うつなどの発症リスクを高める。

「質のよい睡眠」のとり方

- ① 毎日同じ時間に起きて、生活リズムを整える
- ② 朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びる
- ③ 太陽の光を脳が感じるとその14〜16時間後に睡眠を誘うホルモンの分泌が盛んになります

- ④ 子どものお昼寝は午後3時まで
に終え、大人の昼寝は30分以内
にする
- ⑤ 夕方以降は、コーヒーなどカ
フェインを含む飲み物は控える
- ⑥ お風呂は寝る1〜2時間前に入り、
眠くなったタイミングで寝つく

お風呂から上がり、体温が下がる
タイミングで眠気が強くなるため

- ⑦ 寝る直前までのテレビやパソコ
ン、スマホの使用を控える
- ⑧ ディスプレイから出るブルーラ
イトが睡眠を誘うホルモンの分
泌を抑制するため

- ⑧ 寝付きの悪い方は、寝る1時間
前にやや暗めの暖色系の照明に
切りかえる

明るい蛍光灯の光も睡眠を誘う
ホルモンの分泌を抑制するため



目覚めをよくする方法

睡眠時間を90分の倍数の時間
(例えば7時間30分) に設定し
起きる

睡眠のリズムは、深い眠りと浅
い眠りの繰り返しで、その1
セットが90分。その倍数の浅い
眠りのタイミングで起きると目
覚めがよくなります。

家族みんなで「質のよい睡眠」
でぐっすり眠り、目覚めよく起き
ましょう。

保健医療センターでの 人間ドック事業を廃止します

平成7年から保健医療センターで実施してきた
人間ドック事業は検査機器の老朽化や運営経費
の増加などのため3月31日で廃止します。

4月以降は市民病院で実施します

ノルディックウォーキング講習会

- とき 2月26日(月)午後1時30分～3時30分
ところ 市民会館東ホール
参加費 無料 定員 50人(定員を超えた場合は抽選)
申し込み 2月20日(火)までに電話で保健センターへ。
※ノルディックポール無料貸し出しあり

体験会

- ・3月5日(月) 集合：商工会議所
午前9時30分
- ・3月12日(月) 集合：若宮公園時計塔前
午前9時

申し込み 電話で保健センターへ。

※ノルディックポール無料貸し出しあり