



質の良い睡眠を取ろう

「昼間眠くなる」「寝ても疲れが取れない」と感じていませんか。良い睡眠を取るためには、睡眠時間のほかに睡眠の質も重要です。睡眠の質を下げる行動は避けましょう。また、生活リズムを整えることも効果的です。起床時間を一定にして朝日を浴びることで、体内のリズムが整い、夜の自然な眠気を促します。朝食を食べるとさらに効果が上がります。

睡眠を取ると

心身が回復する、学習が定着する、免疫力・代謝・認知機能が維持向上する

睡眠が不足すると

生活習慣病・肥満・心の病気にかかりやすくなる、集中力・判断力が低下する

適切な睡眠時間

成人	中学生・高校生	小学生	3～5歳	1～2歳
6時間以上	8～10時間	9～12時間	10～13時間	11～14時間

参考：厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針

睡眠の質を下げる行動

- 就寝1時間以内のゲームやスマホ、食事、激しい運動
- 30分以上の昼寝
- 深酒・寝酒
- カフェインの過剰摂取
- 喫煙
- 運動不足

体重測定100日チャレンジ ゴールイベント

ID 0189485

- とき** 2月23日(祝)
午後1時30分～3時30分(開場：午後0時30分)
- ところ** 市民会館中ホール
- 内容** 講演会、賞品交換、抽選会
- 対象** どなたでも

※賞品交換・抽選会は100日チャレンジ参加者のみ



講演会

カロリーよりタイミング
～健康をつくる食べ方、生き方～



講師
名古屋学芸大学
管理栄養学部 教授
藤木 理代

不妊治療の助成申請は3月29日まで

ID 0005062

	一般不妊治療	特定不妊治療
対象となる治療	令和5年3月～ 令和6年2月の診療分	治療終了月が令和5年3月～ 令和6年2月の診療分
助成金額	自己負担額の1/2以内、 上限5万円	○保険診療内 1回につき1/2以内、上限10万円 ○保険診療外 1回につき上限30万円

- 対象** 次の両方に該当する方
 - ・夫婦の両方またはどちらかが市内在住
 - ・婚姻または事実婚姻関係にある
- 申し込み** 3月29日(金)までに申請書類(市ホームページにあります)・必要書類を持って、直接健康推進課へ。