

～睡眠休養感はこころの健康にも影響します～



ぐっすり眠れないと、以下のようなリスクが高まります

- 疲労感が抜けない
- イライラしやすくなる
- 気分の落ち込みが続く
- 仕事や学業のパフォーマンス低下
- 集中力・記憶力の低下

→このような症状が日中の生活に影響している場合は、早めに相談しましょう

9月10日から16日は「自殺予防週間」です

こころの相談窓口

相談できる人がおらず1人で抱え込んでいませんか？
電話だけではなく来所、SNSなどいろいろな方法での相談窓口があります。
以下の相談先をご活用ください。



こころや身体の健康に関する相談

岩国市健康推進課(岩国市保健センター)

- 保健師による相談
月曜日～金曜日 8時30分から17時15分
(祝日・年末年始を除く)
- こころの健康相談(公認心理師・臨床心理士による)
原則 毎月第1金曜日 14時から16時 ※要予約

☎0827-24-3751

山口県岩国健康福祉センター

- 保健師による相談
月曜日～金曜日 8時30分から17時15分
(祝日・年末年始を除く) ※来所の際はあらかじめご連絡ください。
- 精神科医・公認心理師による相談 月1回程度 ※要予約
※詳細はお問合せ下さい。

☎0827-29-1525

SNSを活用した相談窓口

こころのLINE相談@やまぐち

- ・こころの悩み相談 ▶月曜日～土曜日 17時から22時
(山口県内在住の方) 日曜日 17時から23時
※9月、3月(毎日17時から23時)



つながるやまぐち SNS 相談窓口

- ・子育てや家庭、親子関係などに悩みを抱える
保護者や子ども自身が気軽にLINEで相談
できます。▶365日、24時間



まもろうよこころ(厚生労働省)

- ・こころの悩み相談(SNSやチャット)で
相談を受ける団体をご紹介します。
▶365日、24時間



お子さんが夏休み明けに体調を崩すなど「つらそうな様子」はありませんか？

こどもに関する相談

岩国市こども家庭センター こども相談室

- ・児童、子育てに関する悩みや不安について相談できます。
月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)
8時30分から17時15分

☎0827-29-5076

こどもの居場所や仲間と話せる場所

岩国ファミリーピアサロン・つなぐ

- ・不登校・不登校傾向のお子さんをもつご家族の方が年4回
程度、悩みや体験談などを気軽に話せる場所です。

(岩国市教育センター) ☎0827-43-0901

街かど ap (岩国市委託：児童育成支援拠点事業)

- ・日常生活で困難を感じているお子さんが
日中過ごせる場所です。

☎0827-28-6639 公式LINE▶



こどもの居場所

- ・自分にとって居心地がいい場所を探して
みましょう。ホームページで紹介しています。
「こどもの居場所」岩国市 HP▶



岩国市民のための困りごと相談窓口一覧

困りごとに応じて相談窓口を掲載
しています。その他、相談先の詳細
はホームページの「岩国市困りご
と相談窓口一覧」を
ご確認ください。

岩国市 HP▶



～健康だより～

お元気 ですか

令和8年
8月1日発行

第118号

発行

岩国市健康推進課(岩国市保健センター)

TEL (0827) 24-3751
〒740-0021 岩国市室の木町3丁目1番11号

健康な身体づくりは 「よい眠りから」

睡眠の問題が慢性化すると、肥満・高血圧・糖尿病・
心疾患や脳血管障害などの健康リスクが高まります。



厚生労働省の調査からわかっていること

睡眠で休養が取れていない人の割合



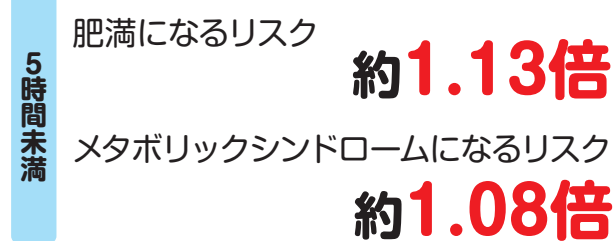
(出典) 厚生労働省令和6年度国民健康・栄養調査

睡眠で休養が取れていないと 感じている年代で多いのは？



(出典) 厚生労働省令和6年度国民健康・栄養調査

睡眠が短いことによる健康リスク(男性労働者対象の調査)



心筋梗塞・狭心症など
心血管疾患になるリスク

約4.95倍

(出典) 厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」



良い睡眠のポイントは「量」と「質」

「量」(睡眠時間)と「質」(睡眠休養感)の両方を確保することが大切です。

「量」(睡眠時間)

自分に合った十分な睡眠時間をとる



「質」(睡眠休養感)

ぐっすり眠れて、しっかり休めたと感じる



生活習慣を整えるために、小さな一歩を踏みだしてみませんか？
まずは1つ、できることから始めてみましょう。

良い眠りのためにできること

「年代」や「個人差」を踏まえ、日頃から量・質ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保ちましょう!!

朝

昼

夜

ポイント

こども

- 睡眠時間を十分確保する・3～5歳児は10～13時間
・小学生は9～12時間
・中高生は8～10時間
- 目覚めたときに「すっきり起きた」「よく休めた」と感じられる

▶起床後に日光を浴びよう

★日光を浴びると、体内時計が調整されて眠りやすくなります。
休日も普段と同じ時間に起きることを心がけましょう。

▶朝ご飯をしっかり食べよう

★朝ご飯は、1日の活動のスイッチを入れる重要な役割を果たしています。
1口からでも食べてみましょう。

おすすめ
朝食レシピ▶



早寝
早起き

朝食を
食べる

やる気
アップ

身体活動
アップ

睡眠の質
向上



▶日中はしっかりからだを動かそう (熱中症には注意しよう)

★屋外での遊びや運動など1日あたり60分以上からだを動かすとよい眠りにつながります。

★座りっぱなしの時間、特にテレビ視聴やゲーム・スマホ利用などが長くなりすぎないようにしましょう。(スクリーンタイムは2時間以下が推奨されています。)



▶寝る前のスマホゲーム・テレビは控えよう

★寝そべりながら、デジタル機器を使うとディスプレイとの距離が近く、ブルーライトを浴びやすくなるため睡眠の質の悪化につながります。

強い光は脳が朝だと勘違いします。



▶毎日同じ時間に寝る習慣をつけよう

★朝起きる時間から逆算して、夜寝る時間を決めるのがおすすめです！

★乳幼児期は、親の睡眠習慣に影響されやすいため、家族ぐるみで早寝・早起きの習慣を目指しましょう。



例) 7時に起きるなら
夜10時までは
寝床に入りましょう。
(睡眠時間9時間)

成人

ポイント

- 6時間以上の睡眠時間を確保する
- 睡眠休養感を高める

▶規則正しい起床時間を心がける

★休日に夜更かしをしたり、朝寝坊をしないようにしましょう。
注意) 休日の「寝だめ」は健康リスクあり!!



→実際には眠りを「ためる」ことはできません。
体内時計のずれが生じ、生活習慣病のリスクやうつ病などのリスクを高めます。

時差ボケと同じ状態に!

▶日中は積極的に身体を動かす

★適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質向上に効果的です。

+10(プラステン): 今より10分多く身体を動かして健康づくり!

座っている時間を10分減らし、
身体を動かす時間を10分増やしましょう。

〈おすすめ〉

- 近所に出かけるときは、車を使わず徒歩や自転車に!
- エレベーターを使わずに階段を!
- テレビを見ながら、筋トレやストレッチ!
- 散歩は、歩幅を広く、早歩きで!
- ラジオ体操



岩国弁版
ラジオ体操

全身の緊張がほぐれて、リラックスできます。
毎日同じ時間に行うことで生活リズムが整い、健康を保つ効果も期待できます。



職場で取り組んでみませんか?

▶カフェイン・飲酒・喫煙を控える

★夕方以降のカフェイン摂取・飲酒・喫煙は睡眠の妨げになります。



寝酒は睡眠の質の低下につながります。

▶ストレスを寝床に持ち込まない

★日中のうちにストレスを発散させ、寝る前にリラックスする方法を身に付けましょう。

1つの方法を
紹介!

※ポジシェア
POSITIVE SHARING
疲れやストレスと前向きにつきあうコツ

リラクゼーションYOGAでは、「からだを使って、
こころを整える」簡単な方法を動画で紹介!

(出典) 厚生労働省 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト
ポジシェア~やってみよう・教えよう 疲れやストレスと前向きにつきあうコツ~
(こころの耳) <https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/>

時間や場所を選ばず取り組める
自由さも
特長です。

気になる症状や動きから
自由に選べます!



高齢者

ポイント

- 8時間以上寝床で過ごさない
- 睡眠休養感を高める

▶長い時間、寝床で過ごさない

★必要な睡眠時間は加齢とともに減少します。
眠くなったら寝床に入る、目が覚めたら寝床から離れるようにしましょう。



▶日中なるべく日光を浴びる

★日中はしっかりと身体を動かし、
睡眠休養感を高めましょう。



【おすすめ】岩国市内の公園で
ウォーキング!



社会参加も
健康の秘訣!

1日60分未満でも習慣的に
運動することが大切です。

熱中症予防のために
こまめに水分摂取しましょう。



市内
ウォーキング
マップ



長い昼寝、頻回の昼寝
は睡眠の質が低下!

▶長時間の昼寝は避け、運動を習慣づける

★昼寝は午後の早い時間、短時間にとどめましょう。
目覚ましをかける、同居者に起こしてもらうなどの工夫が有効です。



▶寝床には眠くなってから入る

★なかなか眠れない時はいったん寝床を離れ、寝床以外の静かで暗めの安心感が得られる場所で過ごしましょう。

▶寝室を心地よい環境にしよう

- ★できるだけ静かな環境で、リラックスできる寝衣・寝具で眠る。
- ★就寝の約1～2時間前に入浴し、身体を温めてから寝床に入る。
- ★テレビやラジオをつけながら寝たり、電気をつけたまま寝ると良眠の妨げになります。

★夜間トイレに行く際、転倒しないように間接照明を活用する。



(出典) 厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

※睡眠のための生活習慣を見直しても、「睡眠休養感がない」「日中の眠気強い」状態が続き、日中の生活に影響が出ている場合は医療機関に相談しましょう