最上すこやか通信

最上保健所の企業健康応援マガジン　　令和６年度第１号

睡眠時間と睡眠休養感を確保して健康寿命を伸ばしましょう

毎日をすこやかに過ごすための 睡眠５原則-成人版-

～健康づくりのための睡眠ガイド2023～

第一原則

適度な長さで休養感のある睡眠を。6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保

- 仕事、家庭、趣味と忙しい生活を送っていると、慢性的な睡眠不足になりがちです。
- 毎日十分な睡眠時間を確保できるよう生活を工夫しましょう。

日中の強い眠気や、週末に長く寝る（寝だめ）習慣は、慢性的な睡眠不足サインです。

第二原則

光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて

- 寝る前や深夜のパソコン・ゲーム・スマホ使用は避けましょう。

寝る前・寝床の中でのデジタル機器の使用は、夜ふかし・朝寝坊、睡眠不足を助長します。

第三原則

適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを

- ストレスが高い状態のまま寝床に入ると睡眠休養感が低下します。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つけましょう。

就寝直前の夕食や食習慣も眠りを妨げるため、食習慣も併せて見直しましょう。

第四原則

嗜好品のつきあい方に気をつけて。カフェイン、お酒、たばこは控えめに

- 夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えましょう。
- 寝酒習慣はかえって眠りを悪化させます。

第五原則

眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を

- 睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合、医療機関に相談しましょう。

交替制勤務は、体内時計の不調を招きやすく、適切な睡眠時間の確保を困難にし、健康リスクを高めます。このため、仮眠のとり方や光の浴び方を工夫し、リスクを最小限にとどめる方法を身につけましょう。

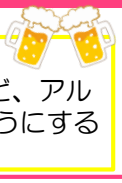
厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）「適切な睡眠・休養促進に寄与する「新・健康づくりのための睡眠指針」と連動した行動・習慣改善ツール開発及び環境整備」研究班（令和５年度）より

〈純アルコール量(g)の算出〉 健康に配慮した飲酒を！

男性40g以上、女性20g以上は生活習慣病のリスクを高める飲酒量！

	飲んだ量(mL)		度数(5%なら0.05、12度なら0.12)		アルコール比重		純アルコール量
例 ビール	500mL	×	0.05	×	0.8	＝	20ｇ

健康に配慮した飲酒の仕方 ～健康に配慮した飲酒に関するガイドライン～



①自らの飲酒の状況等を把握する
②あらかじめ量を決めて飲酒をする
③飲酒前又は飲酒中に食事をとる
④飲酒の合間に水(又は炭酸水)を飲むなど、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする
⑤一週間のうち、飲酒しない日を設ける

不適切な飲酒は健康障害等につながります!!

【発行】　山形県最上総合支庁（最上保健所）地域健康福祉課
〒996-0002　山形県新庄市金沢字大道上2034　TEL：0233-29-1267

過去の最上すこやか通信や適塩ランチのレシピが掲載されています。ぜひご覧ください→