

東一宇都宮青果株式会社様 健康講話参加報告

昨年11月に引き続き、今年度2回目のご依頼をいただき「健康講話」に参加しました。今回の企画も、当健診センターのお客様である「東一宇都宮青果株式会社様」が全従業員を対象に、従業員の健康保持・増進のため衛生委員会の中で企画されたものであり、2月14日(金)及び2月21日(金)の2日間開催されました。

当センターからは保健師が出向き、約50分のお時間をいただいて、生活のベースとなる「睡眠の重要性」について、自分事として考えていただく機会とさせていただきました。

講話冒頭の睡眠時間に対する質問では「5～6時間」と回答する方が非常に多く、睡眠によって疲れがとれていないと感じている方も多く見受けられました。

生活スタイルを大きく変えることは難しい中で、アルコールやカフェイン、喫煙等の時間をコントロールするだけでも睡眠の質を高めることにつながり、朝起きた時に疲れがとれたと感じられる可能性が高まることをお伝えしました。

睡眠時間が慢性的に短い場合には、睡眠で疲れがとれたと感じられることが、働く世代の健康づくりにも大きく関わっていることから、少しでも質の良い睡眠がとれるといいなと感じる教室となりました。(保健師)

