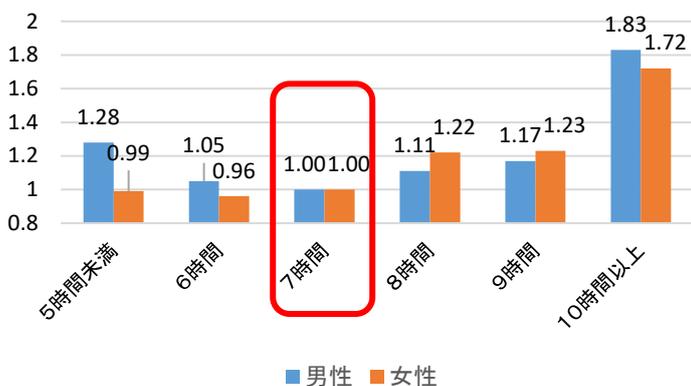


～ あなたの睡眠“時間”と“質”保たれていますか～

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。このため、睡眠が量的に不足したり、質的に悪化すると健康上の問題や生活への支障が生じます。睡眠時間の不足や睡眠の質の低下は、生活習慣病のリスクにつながるだけでなく、注意力や作業能率を低下させ、事故やヒューマンエラーの危険性を高めます。食事・運動だけでなく、睡眠にも着目してみましょう。

睡眠7時間が理想的な理由

＜ 睡眠時間と死亡リスクとの関連 ＞



睡眠時間が**5時間未満**では、死亡全体のリスクが男性で1.3倍高いようです。また、**5時間未満**の男性では、BMIが大きく、心理的ストレスを感じている人が多く、また、独居の方が多傾向のようです。

女性では、心理的ストレスを感じている方が多傾向のようでした。

また、睡眠時間が**10時間以上**では、死亡全体のリスクが男性で1.8倍、女性で1.7倍高いようです。

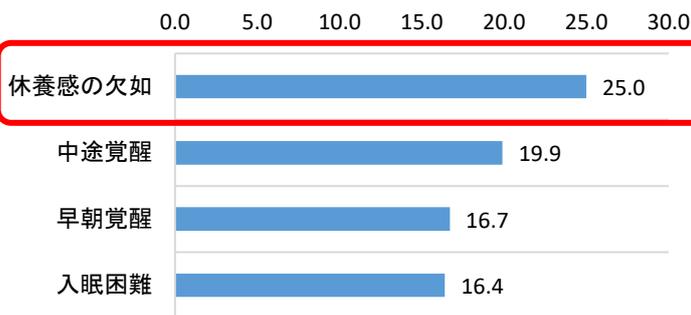
睡眠時間は、**短すぎず長すぎないほど**(6.5時間～7.4時間)が良いようです。

皆さんはいかがでしょうか。ご自身の睡眠時間を振り返ってみましょう。

※国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策研究所予防関連プロジェクト「多目的がんコホート研究JPHC Study 睡眠時間と死亡リスクとの関連についてから引用

熟睡感は得られていますか

＜ ころの健康に課題を抱える方の睡眠関連症状 ＞



睡眠の質を評価するための客観的指標がある一方で、睡眠の満足度や主観的な睡眠時間、特に、睡眠による**休養感**といった主観的指標の方が、ころの健康とより強く関連することがわかっています。

休養感は熟睡感とも言えます。

ころの健康、ストレスの状態はいかがでしょう。お酒によって、眠気を強くすることはできますが、睡眠時の深い眠りが半減し、浅い眠りが増加することもわかっています。

たばこのニコチンの作用やコーヒー等に含まれるカフェインの作用にも注意しましょう。

睡眠アプリを活用しよう！！

睡眠時間は平均して何時間？
平日と休日の差はどのくらい？
深い眠りと浅い眠りのバランスは？
等を把握してみましょう。



睡眠時間が不足していたら…

起床時間は変えない！
昼休みに30分以内の短い昼寝を。
30～60分床に就く時間を早めましょう。



熟睡感が得られていない場合は…

肥満の傾向は？
睡眠時無呼吸症候群の可能性は？
ニコチンやカフェインの摂取時間は？
等を見直しましょう。



夜の睡眠は一括で！！

夕食後のうたた寝 → 起きる → 寝るといった分割した睡眠ではなく、一括で取ることを心掛けましょう。



健康診断だけが私たちの仕事ではありません！！ 従業員の元気アップのお手伝いを承ります！！

特定保健指導

うちの会社は、他社に比べて高いメタボ率。

日中はお客さん対応で、定時に昼食が摂れないことも多い。繁忙期は残業続きで、不規則な食生活。そう言えば、他社の方が、保健指導を実施してみたら、従業員の健康意識が想像以上に高まったと話していた！保健師や管理栄養士さんも、忙しい生活の中でもできるコツを教えてください。保健指導料は、健康保険組合が負担する割合が高いし、今年うちの会社でもやってみたいな。

※料金については、健康保険組合にお問合せください。
自己負担が発生する場合があります。



健診後フィードバック

健康診断の後、健診担当者としては、

健診で所見があった人たちには、確実に病院へ受診して欲しい。

しかし、私が伝えてもなかなか受診にはつながらない。こんな時、保健師さんなどの専門スタッフが後押ししてくれると助かる。従業員は財産！その従業員が健康でいてくれることが何より。

※料金については、お問合せください。1人500円前後（税抜）



健康教室

健康に関する講話を聞くことは必要なことだけど、一方的に講話を聞くだけでは物足りない。何か一つでも、自分のこととして取り入れることができたり、他の参加者の意見や思いを知る機会となったら興味深い！参加者と交流を持ちながら、眠くならない、楽しいひと時を過ごしましょう。

※料金やテーマについては、お問合せください。1回10,000円前後（税抜）

体力測定等

1年に1度の健康診断も大切だけど、併せて、自分の体力がどの程度なのかを知ることが出来たら、とても良い機会になると感じる。握力や腹筋持久力、下肢筋力についても、自分の体力がどの程度か知りたい。

※項目や料金については、お問合せください。

あなたとあなたの大切な人のために、年に1度、健康診断を受けましょう！

問合せ先：公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団健診センター
TEL 028-625-2213（内線3） FAX 028-625-2215