

連載11回目



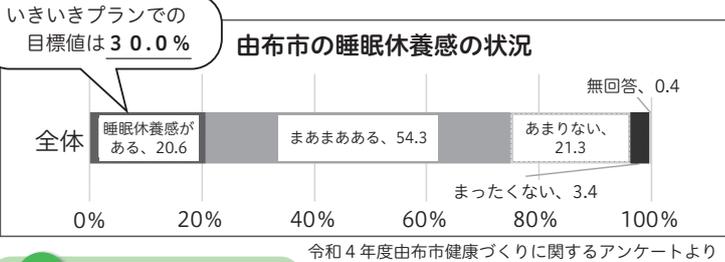
ゆーふーのヘルスアップトーク

～休養・心の健康と第3期由布いきいきプラン～

由布市では「第3期由布いきいきプラン」を策定し、7つの健康分野について、令和4年度の現状調査と令和16年度の目標設定を行いました。その中で、今回は「睡眠」についてお話ししていきます。

由布市の現状

睡眠には、1日の活動でたまった疲労やストレスを回復させる役割があります。グラフをみると、普段の睡眠で休養が十分とれている（睡眠休養感がある）人の割合は、20.6%であり10人中約2人であることが分かります。



睡眠で休養が十分とれているとは？
個人差を踏まえつつ、日常的に睡眠時間・睡眠の質ともに確保していることをいいます。

「十分な睡眠」=量（睡眠時間）×質

量 睡眠時間の目安

適正な睡眠時間は年代や個人により差がありますが、次の睡眠時間が推奨されています。

こども	小学生は9～12時間
	中学・高校生は8～10時間
成人	6時間以上
高齢者	6時間以上で寢床に入っている時間が8時間以上にならないこと。

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より

＼快眠セミナーのご案内／

2月27日(木)、はさま未来館にて快眠セミナーが開催されます！
参加特典もありますのでぜひご参加ください。
詳しくは、17ページの快眠セミナーについてをご覧ください。

質 ぐっすり眠るためのポイント

質の良い睡眠のためにできることからはじめてみましょう！

①適度な運動習慣を身につける

- おすすめの運動
 - ・散歩、ジョギングなどの有酸素運動
 - ・スクワットなどの筋力トレーニング など
- 運動のタイミング、頻度
 - ・日中の運動がおすすめ！
 - 夕方や夜の時間帯であれば就寝2～4時間前まで
 - ・1日60分程度の身体活動を習慣化することが理想

僕は仕事の休憩時間に歩こうかな～



②体内時計をくずさない

- ・朝起きたら日光を浴びる
- ・朝食をしっかり取る
- ・寝る直前にスマホやタブレットを見ないようにする



③ストレスを溜めない

- ・自分に合ったリラックス方法を見つける
(例：音楽、アロマ、温泉など)



寝ても疲れがとれない方や
もっと詳しく知りたい方はこちらをチェック

健康づくりのための睡眠ガイド
リーフレット（厚生労働省作成）▶



スマートライフプロジェクト
睡眠に係る特設Webコンテンツ▶



●問い合わせ 健康増進課 ☎097-582-1120



市報 de お茶の間サロン紹介 No. 23

～庄内地域：深谷サミット・筆ペン習字の会～

【活動場所】深谷自治区公民館 【活動頻度/時間】月1回/午後1時～午後4時30分

【対象者】庄内地域在住の方 【人数】11人

「日常生活で、どうしても「筆」を使わなければならない場面があって困るよね」といった話をきっかけにみんなで習うようになりました。硬筆もして、新聞の東西南北で練習している人もいます。後半は楽しいおしゃべりタイムを過ごしています♪



●問い合わせ
高齢者支援課 ☎097-529-7349