

あなたの睡眠は快適ですか？

9月は健康増進普及月間です！

コロナ禍で、生活のリズムが変わり、うまく眠れない人もいるかもしれません。この機会に、睡眠について考えてみませんか。
圏地域支えあい課(☎819-0586、㊟819-0602)

★睡眠はなぜ大切？

睡眠の効果

睡眠は、疲労を回復してストレスを解消する働きがあり、食事や運動と共に、健康的な生活を支える大切な要素です。また、記憶の定着やホルモンバランス・自律神経の調整、免疫力の向上など、起きている時にはできない重要な役割があることが明らかになっています。



元氣じゃけんひろしま21
マスコットキャラクター
「そらママ」

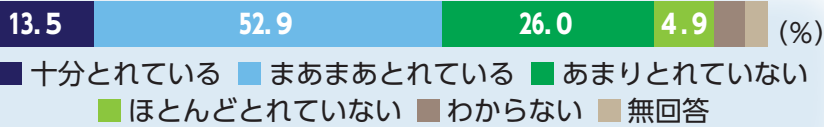
★睡眠不足による弊害

睡眠不足は、日中の眠気や意欲の低下、記憶力の減退などを引き起こします。また、体内のホルモン分泌や自律神経の機能にも大きな影響を及ぼします。そのため、糖尿病や高血圧、脳血管疾患などの生活習慣病の罹患リスクを高めたり、症状を悪化させたりする要因の1つになります。



★広島市民は睡眠による休養がとれていない!?

平成29年の市民健康づくり生活習慣調査では、「睡眠で休養が十分にとれているか」という質問に、「ほとんどとれていない」「あまりとれていない」と回答した人の割合が30.9%でした。市民のおよそ3人に1人が睡眠で休養がとれていないと感じていることが分かりました。



(平成29年12月市民健康づくり生活習慣調査)

現代社会は、交代勤務の増加、通勤や受験勉強をこなすための睡眠時間の短縮、夜型生活の増加など、睡眠や体内時計の変調を引き起こすさまざまな要因であふれています。

【教室のご案内】

より良い眠りのためのポイント
コロナ禍で眠りについてお悩みはありませんか？

日時： 9月29日(水) 10:00~11:30
場所： 区総合福祉センター
講師： 上級睡眠健康指導士 圏地域支えあい課地域支援第二係
申し込み： 電話で。先着40人 (☎819-0586、㊟819-0602)

★快適な睡眠のために!!

- ・朝は毎日同じ時間に起床する
- ・日中は散歩などで適度に体を動かす
- ・目が覚めたら太陽光を浴び、体内時計を調節する
- ・就寝前は、読書や音楽などでリラックスする
- ・朝食はしっかり取り、夕食は早めに済ます
- ・就寝直前は明るい光(特にブルーライト)を避ける

隠れ

あなたはちゃんと眠れてる!?

睡眠不足、チェックテスト

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 寝床に入ってもなかなか寝付けられない | <input type="checkbox"/> 朝、すっきり起きられないことが多い |
| <input type="checkbox"/> 夜中に目が覚めて眠れなくなる | <input type="checkbox"/> 昼間に強い眠気に襲われる |
| <input type="checkbox"/> 思うより朝早く目が覚めてしまう | <input type="checkbox"/> 長時間眠っても疲れが取れない |

多く当てはまる人は要注意!!

⚠ 睡眠について困っている場合は、医師などの専門家に相談しましょう。

台風への備えはできていますか？

台風に備えて、早めの対策をしましょう

台風は、大雨、洪水、暴風、高波、高潮などをもたらし、人々の生活や生命が脅かされるような自然災害を引き起こします。しかし、天気予報などで予想進路や勢力、雨の降り方を事前に知ることができます。台風から身を守るために、日頃から対策を考えておくことが大切です。

圏地域起こし推進課(☎819-3905、㊟815-3906)、安佐北消防署警防課(☎814-4795、㊟814-9931)

避難誘導アプリの活用を!

市避難誘導アプリ「避難所へGo!」は、事前の備え、避難勧告などの緊急情報、現在地の危険度、最寄りの避難所へのルートなどを確認できる防災アプリです。

圏危機管理室災害予防課(☎504-2664、㊟504-2802)

ここからダウンロード



台風対策チェックリスト

- | | | | |
|-------|--|-------|--|
| 事前の備え | <input type="checkbox"/> 避難場所の確認 | 台風発生時 | <input type="checkbox"/> 気象情報の定期的な確認 |
| | <input type="checkbox"/> 非常持ち出し品の準備 | | <input type="checkbox"/> 湯船に水をためる |
| | <input type="checkbox"/> 非常食・飲料水の用意 | | <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電 |
| | <input type="checkbox"/> 避難誘導アプリ「避難所へGo!」のダウンロード | | <input type="checkbox"/> 植木鉢など飛びやすいものを室内に入れる |
| | <input type="checkbox"/> 家の周りの安全確認 | | |



ひろしまマイ・タイムラインを作りませんか？

ひろしまマイ・タイムラインとは、避難に備えた行動をあらかじめ決めたものです。個人で、家族で、地域で、それぞれのマイ・タイムラインを右のQRコードから作ってみよう!

圏広島県危機管理監 みんなで減災推進課(☎513-2781、㊟227-2122)

ここからダウンロード

