区報さえき 10.1号
P7・P8編集・佐伯区役所区政調整課
〒731-5195 佐伯区海老園二丁目5-28
☎943-9703　FAX923-5098

ささえあい　えがおあふれる　きぼうのまち

佐伯区だより

広島市佐伯区役所　検索
https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/saekiku/

自分に合った睡眠でこころもからだも健康に

元気じゃけんひろしま21
マスコットキャラクター
「そらママ」

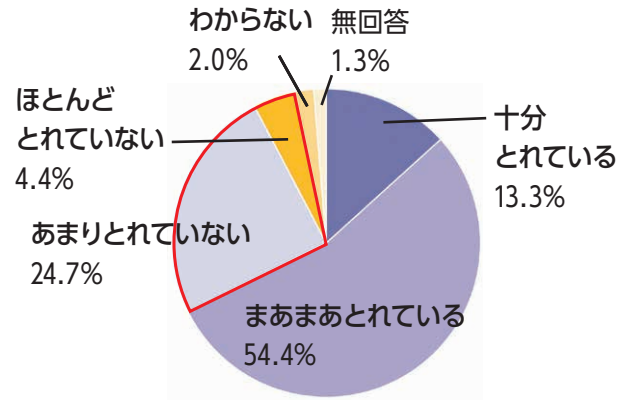
10月は市の健康づくり計画「元気じゃけんひろしま21(第三次)」の推進月間です。心と体を元気に過ごせるよう、この機会に自分の睡眠について見直してみませんか。
問地域支えあい課(☎943-9731、FAX923-1611)

良い睡眠は健康への第一歩

市の健康づくり計画「元気じゃけんひろしま21」の中で睡眠は健康づくりの基本要素の一つです。日々の生活において、十分な休養や睡眠は、心身の健康に欠かせません。睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、目覚めた時に感じる休んだ感覚(睡眠休養感)は、良い睡眠の目安となります。

市民の3人に1人が睡眠不足

令和3年度の市民健康づくり生活習慣調査では、「睡眠で休養が十分とれていると思いますか」という質問に、『とれていない』(「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29.1%でした。市民の約3人に1人が睡眠で休養がとれていないと感じています。新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う活動量の減少など、さまざまな日常生活の変化が睡眠の質に悪い影響を与えた可能性があります。



令和3年度市民健康づくり生活習慣調査

睡眠不足になると？

睡眠不足は、休養感が得られず疲労や心身の不調をもたらし、注意力や適切な判断力を鈍らせて事故のリスクを高めるなど、生活の質に大きく影響します。また、睡眠不足を含めたさまざまな睡眠の問題が、生活習慣病のリスクを高め、症状悪化の要因となることが明らかになっています。

世代別の良い睡眠をとるためのヒント

こども(おおむね0～19歳)	成人(おおむね20～64歳)	高齢者(おおむね65歳以上)
●夜ふかしに注意しましょう ●寝る前・寝床の中でのテレビ・ゲーム・スマホの使用を控えましょう ●起床後から日中にかけて太陽の光を浴びて運動しましょう	●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 ●寝る前や深夜のパソコン・スマホなどの使用は避けましょう	●眠くなったら寝床に入る、目が覚めたら寝床から離れるよう心がけましょう ●日中は長時間の昼寝は避けて運動習慣を設けましょう

詳細は、各世代に記載した二次元コードから、厚生労働省「世代ごとのGood Sleep(ぐっすり)ガイド」を参照ください。

睡眠は個人差があり、持病などによっても睡眠の状態が変化する可能性があります。睡眠に関する症状(眠れない、眠っても休んだ感覚がないなど)が改善しない場合は、医療機関に相談しましょう。

10/28(月) 元気じゃけん講演会 いきいき

睡眠に関するお悩みはありませんか？健康維持に欠かせない、「より良い睡眠」のためにできることについて学びましょう！
時14:00～15:30(開場13:30)
場区役所別館
内講演「眠る門には福来たる!-より良い睡眠のためのポイントとは?-」
●要約筆記・手話通訳あり
【講師】広島国際大学健康科学部長・田中秀樹(たなかひでき)氏

申電話かファクスで地域支えあい課(☎、FAX上記)へ。先着70人

健康づくりの味方！ 佐伯区元気じゃけん定食「あんかけ小松菜つくね定食」

◀レシピはこちらから

睡眠の質を高めるには、栄養バランスの良い食事も欠かせません。区保健センターでは「元気じゃけん定食」のレシピを作成しています。野菜たっぷりの定食を作りませんか。

主食	ご飯
主菜	あんかけ小松菜つくね
副菜	切り干し大根のみそ汁
副菜	かぼちゃのヨーグルトソース

クマの出没に注意

秋は、ツキノワグマにとって食欲が増す時期で、ほとんどの時間を食事に使うと考えられています。冬眠に備えて、ドングリの実など多くのエサを求め行動が活発になり、人の生活圏への出没も増加しています。
問農林課(☎943-9767、FAX943-9765)

1. クマと出会わないために

●クマの出没情報がある危険な場所には近づかない
●単独での入山は避け、鈴・笛・ラジオ・クマ撃退スプレーなどを携帯する
●クマを引き寄せる原因になるため、柿や栗などの実は、放置せず、早めに収穫する
また、食べ物やその容器を野外に放置しない
●夕暮れや明け方など人とクマの活動が重なる時間帯は、特に周囲に注意する

2. クマと遭遇してしまったら

●クマを見つけたら、後ずさりながら静かに立ち去る。クマに気づかれても、慌てずクマの動きに注意しながらゆっくりと後退する
●至近距離でクマと遭遇したら、うつぶせになり、両腕で首や顔を覆い致命傷を避ける。クマ撃退スプレーを携帯していれば、クマの顔へ噴射する
●子グマの近くには親グマがいるため、子グマを見ても、絶対に近寄らない

佐伯区の人口/139,542人(726人減)、佐伯区の世帯数/64,875世帯(306世帯増)、令和6年8月末現在(前年同月比)