

より良い睡眠のためにできることを

10月は、市の健康づくり計画「元気じゃけんひろしま21」の推進月間。健康のために重要な睡眠について紹介します。睡眠時間を確保し、睡眠の質を高めるような工夫を日常生活に取り入れましょう。
☎健康推進課(☎504-2980、☎504-2258)

朝、良い目覚めのために

良い睡眠には、量(時間)と質(休養感)が重要です。睡眠時間は、長過ぎても短過ぎても、健康を害する原因となります。朝目覚めたときに感じ

る休まった感覚(睡眠休養感)は、良い睡眠の目安となります。睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫や行動を日常生活に取り入れましょう。



世界の中でも短い日本人の平均睡眠時間! 睡眠で休養感を高めましょう

河崎保健師



睡眠は、子ども、成人、高齢者のいずれの年代においても健康の増進や維持に不可欠な休養活動です。睡眠不足や眠れないなどの睡眠の問題が続くと、肥満や高血圧、2型糖尿病などの発症リスクの上昇や症状悪化に関連するこ

とも明らかになっています。日本人の平均睡眠時間は世界でも短く、一人一人の十分な睡眠の確保は重要な健康課題です。眠れないなどの悩みは一人で抱え込まず、かかりつけ医など医療機関へご相談ください。

良い睡眠のためのQ&A

Q1 朝の目覚めをスムーズにするには?

A1 朝日を浴びることで、脳の覚醒度が上昇します

Q2 眠る前に気をつけることは?

A2 眠る前は、テレビゲーム・スマホを見ないようにしましょう

Q3 休みの日は、疲れを取るため朝寝坊してもいい?

A3 休みの日も同じ時間に起きることが大切です



世代別 / より良い睡眠のためのポイント

子ども



- 小学生は9~12時間、中学・高校生は8~10時間を目安に睡眠時間を確保しよう!
- 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり取る。日中は運動をして、夜ふかしに注意しよう!

成人



- 適正な睡眠時間に個人差はあるが、6時間以上を目安に必要な睡眠時間を確保しよう!
- 睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることもあるので注意が必要!

高齢者



- 寝床にいる時間は8時間以内を目安に!
- 長い昼寝は夜間の良い睡眠を妨げるので、日中の長時間の昼寝は避け、しっかり体を動かそう!



寝ながらのスマホはやめよう!

- 日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めよう!

※生活習慣や睡眠環境、嗜好品(カフェイン・飲酒・喫煙)の取り方を見直しても不眠などの眠りの問題が続き、日常生活に支障を来す場合は、睡眠障害の可能性があるので、早めに医療機関の受診を

- 睡眠について詳しくは、厚生労働省ホームページ(睡眠ガイド)で
- 市の健康づくり計画「元気じゃけんひろしま21」については、市ホームページで



市HP ページ番号 1005964

少年サポートセンターひろしま10周年

市と県警察が一体となって少年の非行防止と非行からの立ち直りを支援している「少年サポートセンターひろしま」。今年度で10周年を迎えました。
☎こども青少年支援部(☎242-2155、☎242-2018)

ひとりで悩んでいませんか?

少年サポートセンターひろしまでは、非行、友人関係、学校問題、犯罪被害など、少年に関する相談を受け、関係機関と連携した対応を行うなど、問題の解決策を一緒に見つけていきます。

主な活動

●少年相談

交友関係のトラブルや金品持ち出し、深夜徘徊などの少年非行に関する相談や犯罪被害の相談を受ける

【相談窓口】

(少年サポートセンターひろしま)
広島市(☎242-7867) 10:00~17:00
県警察(☎242-5110) 9:00~18:00

●少年サポートルーム

補導された少年や犯罪の被害を受けた少年に対して、関係機関やボランティアと連携し、各種体験活動を行う居場所づくりや少年の立ち直りに向けた支援を行う

●学校支援

問題を抱える学校にスクールサポーターを派遣し、少年の非行防止や学校を支援

●街頭補導活動

少年たちが集まりやすい場所を見回り、喫煙や夜遊びなどを行っている少年への声かけを実施



10周年記念ポスター

「少年サポートセンターひろしま」10周年記念事業

非行防止対策の充実を図るセミナーや発表などを実施します

☎10月18日(土)13:00~15:30

☎JMSアステール プラザ

- ☎市消防音楽隊演奏
- ☎ボランティアなどによるこれまでの歩みの振り返り
- ☎県警によるネット利用に関する調査結果の発表
- ☎セミナー(親子で正しく怖がろう! ネット・ゲーム依存/講師:久里浜医療センター臨床心理士・三原聡子氏)
- ☎ポスター・作品展示 など

☎市ホームページか電話(こども青少年支援部(上記))で、10月9日(木)までに

市HP ページ番号 1032172



障害者本人が働き方を考えるために

障害者の日常の暮らしを支援するため、市は、必要性に応じてさまざまなサービスを提供しています。法改正に伴い、10月1日から障害福祉サービスの新たなサービスである就労選択支援を開始します。
☎障害自立支援課(☎504-2148、☎504-2256)

進路選択で悩んでいる人を支援

一般就労も見据えた就労系障害福祉サービスの利用を検討している人や進路選択で悩んでいる人などが、

自分の特性を踏まえつつ自分の将来を考え、決めていくための支援です。

対象

就労移行支援か就労継続支援を利用する意向がある人や現在就労移行支援か就労継続支援を利用している人

支援内容

就労選択支援事業所が、本人の強みや課題、特徴を本人と一緒に整理し、自己理解を促します。その過程や結果を通じて、本人が進路を選び、決めていくことを支援します。

就労選択支援事業者

障害者本人と協同

- ①アセスメント
- ②多機関連携によるケース会議
- ③アセスメントシートの作成
- ④事業者などとの連絡調整

※本人への情報を随時提供します

本人と協同して作成したアセスメントシートで、就労系障害福祉サービス利用や一般就労などにつなげていきます。詳しくは、市ホームページで。

市HP ページ番号 1042840



①作業場面などを活用した能力把握(アセスメント)

模擬的に職場環境を想定した就労場面などを設定。本人の就労上のスキルなどの把握を行い、本人の強みや特性、本人が望む方向に進む上で課題となることなど、一緒に整理を行う

②多機関連携によるケース会議

就労選択支援利用後の適切な支援につなげていくために、アセスメントの結果を共有。本人が主体的に進路を選択し、意思決定できるよう自己理解を促すことを支援

③アセスメントシートの作成

「就労に向けた今後のプラン」を考えていくために、アセスメントなどを基に、アセスメントシートを作成

④事業者などとの連絡調整

本人の進路選択を支援するために、面談、見学や実習などの連絡調整をさまざまな関係機関と行う