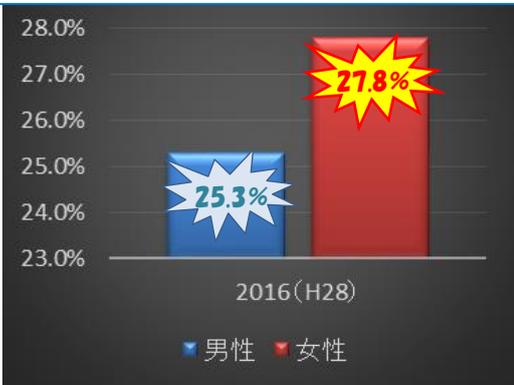




# ゆっくり眠れていますか？

＜山形県＞睡眠による休養を十分とれていない者

の割合（20歳以上）【平成28年県民健康・栄養調査】



## 山形県の特徴



10歳以上では全国と比べてやや多くの睡眠時間がとれている山形県でも、20歳以上になると睡眠時間を十分にとれていないと感じている人は4人に1人以上います。また女性のほうが男性より十分な睡眠をとれていないと感じており、女性は家事や育児の負担が大きいいため、男性よりもさらに睡眠時間が短く平日・



週末を問わず、慢性的な睡眠不足状態にあるといえます。

### 慢性的な睡眠不足は、

記憶力減退など精神機能の低下、日中の眠気や意欲低下、食欲増大につながり、生活習慣病として私たちの健康に大きく影響します。

### 生活習慣病予防のためにも

睡眠はととても大切です。



## ＜睡眠時間ランキング＞

1位 秋田県 8時間02分 2位 青森県 7時間59分

3位 山形県 7時間56分 (※全国平均 7時間40分)

1日あたりの睡眠時間(10歳以上、土日を含む週全体の平均)/社会生活基本調査から分かる47都道府県ランキング(平成28年社会生活基本調査結果より) 参考【江崎グリオ株式会社ホームページ】

## ゆっくり眠るためのポイント

★栄養・食生活の管理

★寝る前のスマホはダメ



★趣味などでストレス解消



★身体活動・運動



★禁煙



★節酒

寝酒はNG・飲みすぎ注意

★入浴

38～40℃のぬるめのお湯に10～20分程度ゆたいたと・・・\*

参考(※部分)【お風呂に入ろう！【睡眠編】ファイテン株式会社】



新型コロナウイルス感染症対策のためにもゆっくり眠って免疫力をUPしましょう！

ゆっくり眠るためには、昼間の悩みを寢床に持ち込まないことや、眠ろうとして頑張らないことも大切です\*。また、疲れを感じたら無理をしないことも大切です。ゆっくり休む時間をつくりいつも頑張っている自分をいたわってあげましょう。

参考(※部分)【山形新聞 20200427※渡辺範雄京都大教授による「健康な睡眠のための10カ条」】



山形県・山形県保険者協議会

参考【厚生労働省 e-ヘルスネット】

