

# 保健センターからのご案内

保存版

我孫子市健康づくり支援課(我孫子市保健センター)〒270-1132湖北台1丁目12番16号  
☎04-7185-1126 ファクス04-7187-1144 <https://www.city.abiko.chiba.jp/>

令和6年10月～令和7年3月

## 眠れていますか？

みなさんは、十分に睡眠をとるよう意識していますか？

健康についての市民アンケート調査(令和5年実施)では、20歳以上の我孫子市民のうち33.5%の方が「日頃、十分眠れたと感じていない」と答えています。令和6年2月には厚生労働省より「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」が発表されました。成人では、個人差がありますが6時間以上を目安として「必要な睡眠時間を確保すること」、「睡眠による休養感を得られること(=睡眠の質を上げること)」が重要とされています。

良い睡眠のために、睡眠の悩みを解消する方法や、ぐっすり眠ってすっきり目覚めるためのコツをご紹介します。

### 〈睡眠の推奨事項〉

対象者	推奨される睡眠時間
こども	小学生 9～12時間
	中学・高校生 8～10時間
成人	6時間以上
高齢者	床上時間が8時間以上とらない

- ・個人差があるため、左記を目安として必要な睡眠時間を確保することが大切です。
- ・睡眠時間が短くても、熟睡感や日中の眠気がないことが大切です。

量

睡眠時間

質

睡眠休養感

〈睡眠休養感の低下の一因〉

睡眠環境

(光、音、温度、寝室の快適さなど)

食習慣の乱れ

(朝食抜き、就寝直前の夕食や夜食など)

運動不足

日中の  
ストレス

嗜好品

(カフェイン、アルコール、ニコチンなど)

良い睡眠は朝からはじまります♪

POINT

1

起床後は朝の光を浴びて、夜間はできるだけ暗くして寝ましょう！



起床後に朝の光を浴びることで体内時計はリセットされ、睡眠を促すホルモンであるメラトニン分泌量が夜間に増加し、夜の寝つきが良くなります。

朝起きたらカーテンを開けて、室内に光を取り入れましょう。夜は室内照明を弱くして光の量を減らし、寝室ではスマートフォンなどを使用せず、できるだけ暗くして眠ることが良い睡眠につながります。また、休日に寝だめをして起床時間が遅くなると体内時計が混乱するため、休日も普段と同じ時間の起床を心がけましょう。

POINT

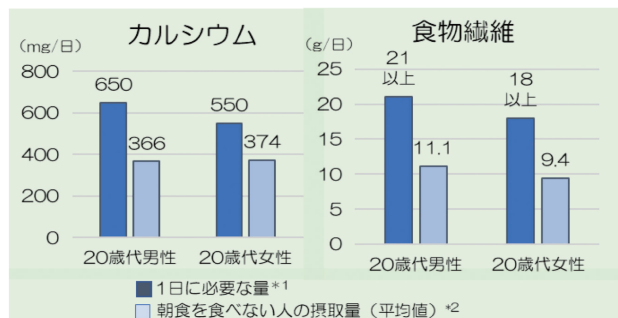
2

しっかり朝食を食べて、生活リズムを整えましょう！

朝の光を浴びたら、次は朝食！朝の光を浴びることに加え、朝食も体内時計の調整に役立ちます。朝食を食べないことも、体内時計が乱れる原因となり、だんだんと遅寝・遅起きになってしまいます。遅寝・遅起きに伴い、寝つきが悪くなると、睡眠不足になりやすくなります。良い睡眠のためにも、しっかりと朝食を食べて生活リズムを整えましょう！！

朝食を食べると、こんないいことが！

朝食を食べない人は、カルシウムや食物繊維など、いくつかの栄養素が大きく足りていないことがわかっています。必要な栄養量を1日2食でとろうとすると、1食でたくさん食べなければなりません。朝食を食べて無理なく必要な栄養量を取りましょう。



\*1：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」  
カルシウム：18～29歳の推定平均必要量 食物繊維：18～29歳の目標量  
\*2：厚生労働省「平成27年度国民健康・栄養調査」データを利用して集計

詳しくはこちら▶農林水産省「食育の推進に役立つエビデンス(根拠)(2)朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの?」

朝食を食べる習慣はこんなことと関係が！

- 食事の栄養バランス
- 良好な生活リズム
- 心の健康
- 学力・学習習慣や体力



おすすめ！  
朝食レシピ



ツナとトマトの  
玉子丼

〈材料〉(1人分)

卵……………1個 ツナ缶……………1缶  
トマト……1/4個 めんつゆ(3倍濃縮) ……大さじ1/2  
ご飯…茶わん1杯 刻みのり(あれば) ……適量  
小ねぎ(あれば) ……適量

〈作り方〉

- ①トマトは1口大に切る。大きめの耐熱ボウルに卵を溶きほぐし、ツナ缶(油ごと)、トマト、めんつゆを加えて混ぜる。
- ②ラップをせずに600Wの電子レンジで1分半加熱する。
- ③器にご飯をよそい、刻みのりをしく。②のをせ、小口切りにした小ねぎを散らす。

他にもおすすめ朝食レシピが満載！

忙しい朝でも簡単に作れるおすすめ朝食レシピ集。  
※栄養学を学んでいる、川村学園女子大学の学生が考案したおすすめレシピが満載です。



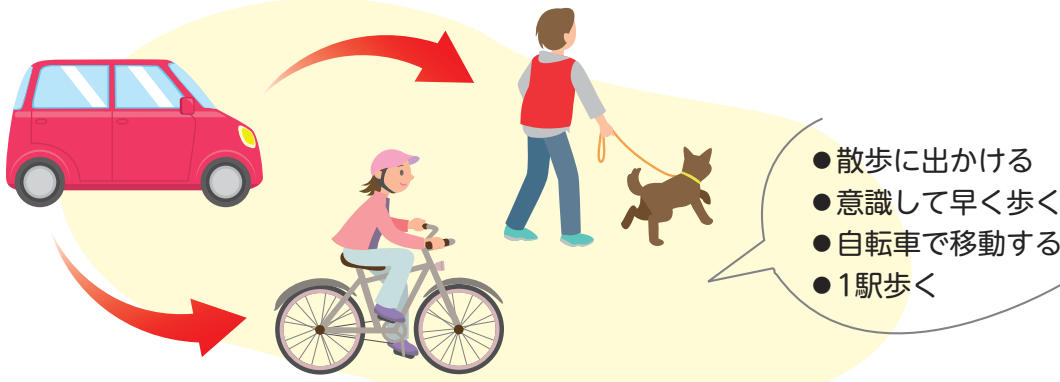
POINT  
3

## ～運動・活動(日中編)～

## 日中にしっかり身体を動かして、良い眠りに備えましょう！



適度な運動習慣等により、日中に身体をしっかり動かすことは眠りやすさの促進や中途覚醒の減少につながり、睡眠の質を高めます！  
まずは、**普段の生活の中から可能なものを取り入れ、運動を習慣づけましょう！**



- 散歩に出かける
- 意識して早く歩く
- 自転車で移動する
- 1駅歩く

## 日常のこまめな活動

(掃除・買い物・洗濯・階段の上り下りなど)



運動のおすすめは、**ウォーキング**や**ジョギング**といった**有酸素運動**と**筋力トレーニング**  
寝つきを良くし、深い睡眠や睡眠時間を増加させ、睡眠休養感が高まります。

## ウォーキング

## 歩き方のポイント



理想は、**1日60分(約8,000歩)以上の運動の習慣化！**

(高齢者は1日40分・約6,000歩以上)

まとまって運動する時間がない場合は、まずは1日60分未満でも、定期的な運動習慣を持ち、少しずつ運動時間を増やしましょう！

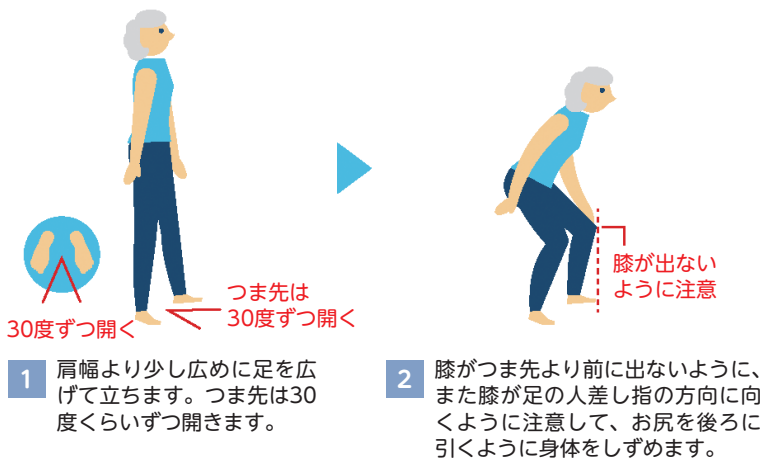
## 安全のために

誤ったやり方で身体を動かすと思わぬ事故やケガにつながることもあるので注意が必要です。

- ▶身体を動かす時間や強度は少しずつ増やしていく。
- ▶体調が悪い時は無理をしない。
- ▶病気や痛みのある場合は、医師などの専門家に相談を。

## スクワット

下肢筋力を効果的にアップ！



## 安全のために

- ▶動作中は息を止めないようにする。
- ▶膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにする。
- ▶太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行う。
- ▶支えが必要な人は、十分注意して、机に手をついて行う。

深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

## その他のポイント

- 日中の身体活動と夜間の睡眠のメリハリをつけましょう！
- 長時間の座りっぱなしを避け、適度なストレッチを行いましょう！
- 短い昼寝でリフレッシュし、午後の眠気を遠ざけましょう！



## 短時間の昼寝が効果的

～午後の眠気をやりすごす～

- 昼寝をするなら**午後3時前までの20～30分**
- 夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響
- 長い昼寝はかえってぼんやりのもと





POINT  
4

～運動・活動(夕方から夜編)～  
就寝前に、軽いストレッチ等でリラックスしましょう！

スムーズに入眠するためにはリラックスし、脳の興奮を鎮めることが大切です。  
就寝前1時間以内の激しい運動や家事・仕事は避け、できるだけ身体をリラックスさせましょう！

ストレッチ

深呼吸しながら、身体をリラックスさせましょう！

①仰向けに寝て両手・両足を天井の方向へ向けます。  
②脱力した状態で、両手・両足を左右小刻みにブラブラさせます。(目安は30秒×2回)  
③寝た状態で腕を上げ、身体を上下に伸ばすように背伸びをします。(目安は30秒)

リラックス方法は人それぞれ。  
自分にあった方法を見つけ、取り入れましょう！

その他のリラックス方法(例)

- 静かに行うヨガ
- 指圧などのマッサージ
- 軽い読書
- アロマテラピー
- ゆったりとした音楽
- 就寝1～2時間前の入浴  
(少しぬるめの湯船にゆっくりつかる)

POINT  
5

嗜好品のとり方を見直してみましょう！

嗜好品の中には、摂取量や時間(タイミング)を誤ると、睡眠に影響を与え、睡眠の質を悪化させる場合があるため、気を付けましょう。

**1. カフェイン**  
1日の摂取量が400mgを超えないようにしましょう。  
※ドリップコーヒーでは約4杯(700ml)、ペットボトルコーヒーでは500ml(1.5杯分)が目安  
カフェインには、覚醒作用があります。夕方以降に100mg以上のカフェインを摂取すると、入眠困難、熟睡感の低下、中途覚醒が増加しやすくなります。

**2. アルコール**  
眠るためにお酒を飲むことは控えましょう(晩酌は控えめにし、寝酒はしない)。  
お酒を飲むと、眠り始めは深い睡眠になりますが、徐々に眠りの質が悪化し、中途覚醒する回数が増えます。アルコールを習慣的に摂取し依存してしまうと、飲まないで良く眠れない状態になってしまうこともあるため、注意が必要です。

**3. ニコチン**  
禁煙を目指しましょう。  
たばこに含まれるニコチンには覚醒作用があり、就寝前だけでなく、夕方の喫煙でも寝つきの悪化につながります。習慣的にニコチンを摂取している人は、非喫煙者と比べて、入眠困難、中途覚醒、睡眠時間の減少、日中の眠気が強いとされており、良い睡眠のためには喫煙しないことが推奨されています。

【飲料中のカフェイン値(目安)】

食品名	カフェイン濃度
コーヒー	60mg/100ml
インスタントコーヒー(顆粒)	57mg/100ml
紅茶	30mg/100ml
せん茶	20mg/100ml
エナジードリンク 又は 眠気覚まし用飲料(清涼飲料水)	32～300mg/100ml (製品により濃度は異なる)

POINT  
6

光や音、温度などの環境を整えましょう！  
～私たちもスマホも睡眠不足！？～

眠りを促すホルモンであるメラトニンの分泌は、主に光によって調節されており、夜中に強い照明の中にいると体内時計の働きが乱れてメラトニンの分泌が抑えられてしまいます。スマートフォンやタブレットなどの電子機器にはLEDが使用されており、体内時計への影響が強いブルーライトが多く含まれています。スマートフォンやタブレットの光によって、メラトニンの分泌量が抑制されて脳が覚醒し、「昼間だ」と錯覚して、眠りが浅いなどの睡眠障害を引き起こしやすくなります。

良質な睡眠のための環境づくりのポイント

光

音

温度

- スマートフォンやタブレットは寝室では使用せず、できるだけ暗くして眠りましょう。
- スクリーンタイムが長ならないように、時間を決めましょう。
- テレビやラジオをつけながら寝たり、電気をつけたまま眠らないようにしましょう。
- できるだけ静かな環境で、リラックスできる寝衣・寝具で眠りましょう。
- 就寝1～2時間前に入浴し、身体を温めてから寝床に入りましょう。
- 寝室は暑すぎず寒すぎない温度に設定しましょう。

小・中・高校生のスクリーンタイム(TV、ゲーム、スマートフォン等の利用)は、1日あたり2時間以下が推奨されています。また、日中は60分以上身体を動かしましょう。