


# 回覧 健康推進員だより 第6号

コミセンまつりなど地域の活動で「**こころの健康**」の啓発を行いました。  
今年度の活動の一部を紹介します。



コミセンまつりの健康コーナーでヨガをしました



## 元気になる木



「元気になる木」に、皆さんのリラックス方法を書いてもらいました

友人と会う

読書

寝る

運動する



こころの健康に関連した睡眠についての健康講座を実施しました

## モニター事業



50日間それぞれの生活改善の目標に取り組みました

笑いヨガにも挑戦しました

### 【主な活動】

- 『**全体研修会**』 4月  
テーマ：こころの健康～地域で支えるには～  
講師：柏崎厚生病院 病院長 松田 ひろし 氏
- 『**のびのび研修会**』 12月  
テーマ：こころの健康を守る秘訣  
講師：関病院 病院長 阿部 亮 氏
- 『**モニター事業**』 12～1月  
「50日間睡眠チャレンジ」、笑いヨガに挑戦
- 『**啓発活動**』  
「こころの健康」について、相談窓口の啓発チラシを各町内ごとに回覧・全戸配布・掲示しました。


### 【参加者の声】

「朝の日光を浴びたら寝つきが良くなり、**眠剤が必要なくなった。**」

「**眠りの大切さを実感した。**これからも自分に合ったより良い眠りを追求したい。」

### 健康推進員とは

- ・令和5(2023)年度は**371名**(女性297名、男性74名)
- ・町内から選ばれ、健康づくりのために活動します。
- ・地域のつながりを基盤に健康づくり活動をすることで、地域全体の健康意識の向上を目指しています。

健康推進員については柏崎市公式ホームページを  ご覧ください。





～今年度は**ストレスへの対応や良質な睡眠など、こころの健康づくり**について取り組みました～

十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことは、こころの健康に欠かせません。  
みなさん、よく眠れていますか？

適切な睡眠には...

「休養感」と「睡眠時間の確保」  
が重要になります

## 「休養感」とは

- 朝目覚めた時にしっかりと**休まった感覚**があること

### 休養感を高める工夫

- ・寝る直前の食事は控える
- ・夕方以降はカフェインを控える
- ・喫煙、寝酒をしない
- ・寝る前はスマートフォンの使用を控える
- ・光：夜は薄暗く、朝は明るい光を浴びる
- ・温度：快適と感じられる適度な室温に
- ・音：静かな環境で眠る
- ・日中の運動、身体活動を増やす → 「運動の習慣化」

## 睡眠時間

- 必要な睡眠時間は**年齢によっても変化し、個人差**もあります
- 日中の眠気に困らない程度の睡眠時間**を確保することが大切です

	子ども	成人	高齢者
睡眠時間の目安	・小学生： <b>9～12時間</b> ・中学、高校生： <b>8～10時間</b>	<b>6時間以上</b> を 目安に必要な 睡眠時間を 確保する	長い床上時間が 健康リスクとなる ↓ 床上時間が <b>8時間以上</b> にならないように
睡眠のポイント	●朝は日光を浴びる ●朝食を食べる ●日中は運動をする ●夜更かしの 習慣化を避ける	●生活習慣、 寝室の環境の 見直し  ●休養感を 高める	●日中は <b>長時間の昼寝</b> を避ける ↓ 長時間の昼寝が 夜間の良眠を妨げる  ●日中は <b>活動的に</b> 過ごす

【参 考】「知っているようで知らない睡眠のこと」2023年3月版、「健康づくりのための睡眠ガイド2023(案)」  
「e-ヘルスネット 睡眠と健康」：厚生労働省

事務局：柏崎市福祉保健部健康推進課(元気館)  
電 話：0257-20-4214