

健康づくりにおける年代別の睡眠

～知っているようで知らない睡眠のこと～

子ども

Point

- 睡眠時間の目安は、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間。
- 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。



成人

Point

- 睡眠時間の目安は、6時間以上。
- 食生活や運動などの生活習慣や寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感（目覚めた時に感じる休まった感覚）を高める。
- 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

Point

- 8時間以上寝床で過ごさない生活をする。
- 食生活や運動などの生活習慣、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高める。
- 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中の長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。

睡眠休養感を高める工夫

- ①寝る直前の食事は控える

なるべく決まった時間に、就寝の2時間前には食事を済ませる。
- ②夕方以降はカフェインを控える

カフェインを含む飲料
→コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養ドリンクなど
- ③スマートフォンの使用を控える

就寝の1時間前からスマートフォンやパソコンの使用を控え、室内の照明を半分にするなど明るさに気をつけましょう。寝室にスマホを持ち込まない、通知を切るなどの習慣化が重要です。
- ④喫煙をしない

タバコに含まれるニコチンは覚醒作用があり、眠りを妨げます。さらに、喫煙歴の長い人は睡眠時無呼吸症候群のリスクが高くなることにも注意が必要です。
- ⑤入浴のタイミング

深い睡眠をとるには就寝直前の入浴がよいとされていますが、寝つきを優先させる場合は、就寝の2～3時間前の入浴が理想です。
- ⑥寝室の環境を整える

朝は日光を浴び、日中は明るく、夜は暗い環境を心がけることで体内時計が整います。寝室は快適と感じられる室温を心がけましょう。

参考) 健康づくりのための睡眠ガイド2023

interview

定期的ながん検診を受ける重要性

毎年職場の健康診断を受診し、健康に自信のあった私は、乳がん検診は不定期で受診していました。しかし、令和4年度の町の乳がん検診で要精密検査の結果。すぐに精密検査を受診し、初期のがんと診断されました。切除手術を行い、現在は定期的な医療受診と検査、ホルモン治療を行っています。自分が健康だと過信しないこと、職場の健診で対応していない健（検）診項目は町の健診などを利用し、定期的に確認することが大切だと痛感しました。



50代女性

健康診断のすすめ

— 自分を知る第一歩 —
undergo a health check

項目	検査項目	検査項目
肝機能	GOT	ノ酸を
	GPT	と増加
	γ-GTP	量です
	総蛋白	硬変な
腎機能	クレアチニン	できる
	eGFR	で尿と
脂質代謝	総コレステロール	ホルモ
	中性脂肪	細胞膜
	HDL コレステロール	をつく
尿酸	尿酸	うえて
	糖	大切な
貧血	HbA1c	ものを
	ヘモグロビン	ですが

健康診断のすすめ

■問合せ：保健福祉課健康推進係 ☎0234-42-0148

大切なのは健診のあと

健診結果が届いたら、前回の結果と比較し、基準値内であっても上昇（または下降）していないか確認しましょう。判定欄が要観察、要指導（再検査）の場合、生活習慣を見直し、再検査を受けてみましょう。

・食事は摂りすぎでないか、食べる時間は寝る直前になつていないか
・野菜や果物、海藻類は不足していないか、身体を動かす機会は少な
いか など

要受診・要精密検査項目は必ず受診しましょう

大腸がん検診
精密検査も忘れずに

大腸がんは早期に発見して治療すればほぼ治癒が可能と言われています。しかし町では大腸がんの精密検査受診率が他のがん精密検査受診率に比べ、低い状態にあります。

便潜血陽性とは？
消化管からの出血があることを意味し、微量の血液が便に含まれているか調べるものです。

精密検査はなぜ必要？
要精密検査判定は、がんを含め何かしらの異常がありそうと判断されたこととなります。自覚症状がない早期に発見することで、身体負担を抑えた治療を選択できます。精密検査を受けず、後で大腸がんが見つかった場合、精密

令和5年度健康診断受診状況

年齢層	受診人数	受診率
若年者健診（国保20～39歳）	104人	28.1%
特定健診（国保40～74歳）	169人	59.4%
高齢者健診（75歳以上）	195人	29.5%

特定保健指導を受け改善した例

仕事を辞めた後、体重が増加した男性が、健診結果から生活習慣を変えることを決意。野菜たっぷりの食事と筋肉トレーニングやストレッチ体操を実施。健診の2か月後には血液検査の再検査を行って数値を確認し、半年間で、目標の**体重2kg減量**を見事達成されました。

特定保健指導とは

保健師や管理栄養士が生活習慣病予防のために血圧や脂質などの数値が高い方に向けた支援プログラム（健康相談）です。対象となる方には、健診当日または後日保健指導の案内をします。今は人生100年時代と言われています。生活習慣を改善して、いつまでも健康的な生活を送ることができるよう、特定保健指導の対象になった方はぜひご利用ください。