

—自分で自分の健康を守るために—
健康情報を探して分かって使える力を高めよう

ヘルスアップ通信

—睡眠で心と体をすこやかに—

2021年度特定健診 問診結果(40歳以上)から、睡眠で休養が十分とれている人の割合が少ないことが分かりました。睡眠は心身の健康の要です。睡眠の大切さ、快眠のヒントをみていきましょう。

健康スコアリングレポートより

※数値が高いほど良好な状態 ※全組合平均:100



睡眠の効能

疲労回復

免疫力向上

脳の休養

記憶の整理・定着

ホルモンバランス調整

睡眠不足・睡眠リズムが乱れると...

意欲・集中力低下、イライラ、食べ過ぎ、便秘、肌あれ等々

事故・エラー

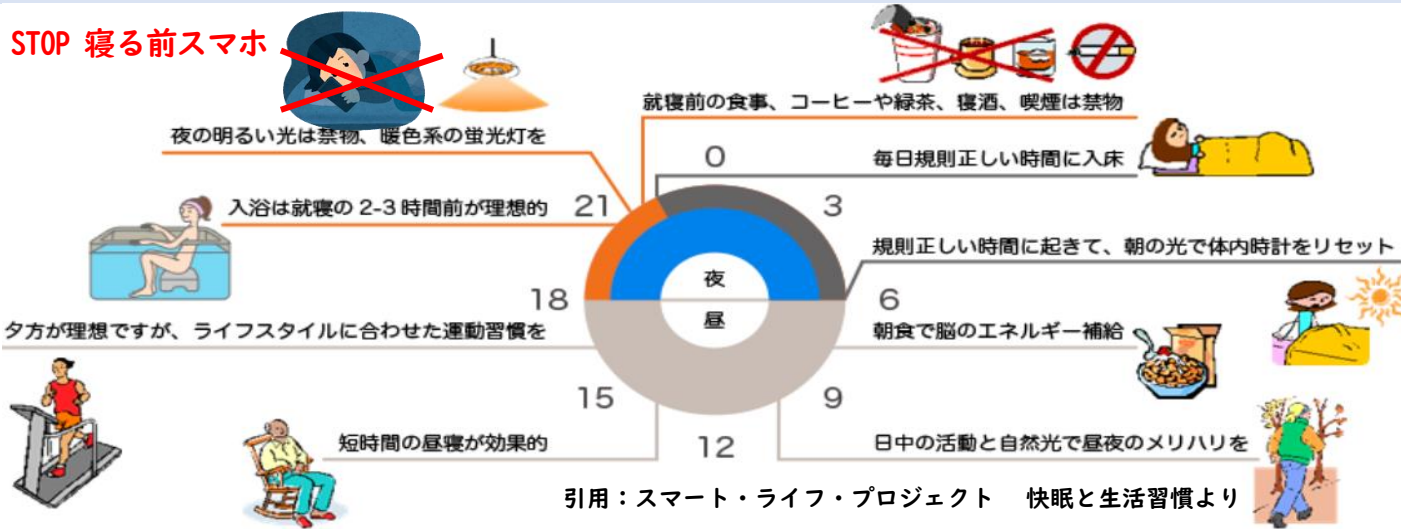
精神疾患
(うつ病等)

生活習慣病

睡眠不足による日本の経済損失は (GDP比)
年間約15兆円で主要5か国でワースト1位

快眠は生活習慣から 日中は活動的に 夜はリラックス

STOP 寝る前スマホ



休日明けの不調の原因かも? 社会的時差ぼけとは

休日の遅寝遅起きで体内リズムがずれることによる不調をいいます。対策は、平日と休日の睡眠中央時刻※のずれを1~2時間までにすること。例えば、休日にいつもより多く眠りたい場合、1時間早めに眠り1時間遅く起きると、睡眠中央時刻をずらすことなく睡眠時間を確保できます。

※睡眠中央時刻 例)平日 就寝0時/起床6時⇒午前3時 休日 就寝2時/起床10時⇒午前6時 ずれ3時間

取り入れられそうな対策はありましたか。もし睡眠に悩みがある時は一人で抱えず医療機関に相談することも大切です。より良い睡眠がより良い毎日に繋がりますように。