



# 朝スッキリ目覚め！いきいき快適♪

## よい睡眠のポイント

朝

朝日を浴びて  
体内時計を  
整えよう！



目覚めスッキリ

昼

適度な運動をしよう！

いつもより  
10分多く  
歩いてみよう



夜

こころもからだも  
リラックスさせよう♪

38~40℃位の  
お湯でゆったり



知っているようで知らない…

## 睡眠のQ&A



**Q** 休みの日はゆっくりお昼近くまで寝ているけれど、よいのでしょうか？

**A**

休日の遅起きは体内時計を乱す要因になります！休日でもいつもと同じ時間に起きるようにしましょう。



**Q** 若い頃に比べて眠れなくなった気がするけど、大丈夫でしょうか？

**A**

年齢を重ねると睡眠時間は短くなる傾向があります。時間にこだわらず、朝スッキリと目覚められる睡眠がいいでしょう。



### こんな症状で悩んでいませんか？

- 夜、なかなか寝つけない
- 早く目が覚めてしまう
- 夜中に何度も目が覚めて、寝付けない
- 夜寝ているのに昼間も常に眠い
- 寝ても疲れがとれない
- 朝、すっきり起きられないことが多い

➡ 睡眠についてお悩みの方は健康フェア会場へ。

推進員さんコラム：

よい睡眠には「おなか（腸）の健康」が関係している？！

睡眠に関係するホルモンのもと、おなか（腸）の腸内細菌の働きでつくられていることがわかってきました。腸の健康のためには、バランスの良い食事也很重要ですね。



健康づくり推進員

## 健康はむら21は、睡眠の目標を掲げています！

睡眠が充分にとれていると

感じている人の割合… 男性 49.2%  
(市民意識調査:平成25年) 女性 52.9%



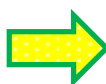
健康はむら21目標

増やす



「こころの健康について」

もっと知りたい方は…



今すぐ  
健康フェア会場へ (裏面へ)