

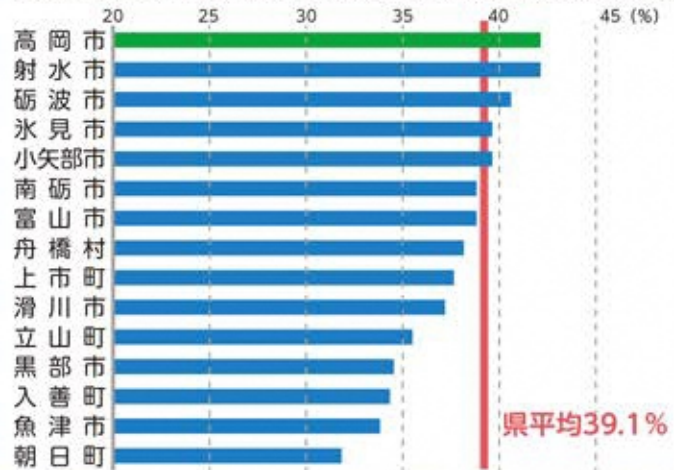
# 子どもも大人もぐっすり眠ろう

良い睡眠で、からだもこころも健康に

## 高岡市民は睡眠で休養が十分にとれていないかも？

全国健康保険協会富山支部が、令和元年度の全国健康保険協会加入者の特定健診データに富山県内の市町村国民健康保険加入者の特定健診データを加えた約20万人分のデータから、問診票の回答結果を集計した結果、「睡眠で休養が十分とれている」に「いいえ」と回答した高岡市民の割合が高いことがわかりました。

「睡眠で休養が十分とれている」に「いいえ」と回答した人の割合



## 睡眠のメリット（子どもも大人もいいことばかり！）

- ・睡眠満足感の高い日は、1日中元気に活動ができて、機嫌も良くなる。
- ・睡眠中に分泌される「成長ホルモン」は、体の成長や回復を促し、免疫力がアップする。
- ・よく眠ることで、情報を記憶して処理する力が鍛えられ、学習成果にも結び付く。  
(人は学習した情報を睡眠中に整理している。)

## 良い睡眠をとるコツ！できることから家族ではじめよう！



夕食は寝る2時間前に



湯船に浸かるのは20分程度に  
(ぬるま湯がおすすめ！)



寝床に入ったら  
5分以上スマホを見ない



毎日同じ時間に起きる



起きたらカーテンを開ける



朝食をしっかりとる

### 忙しい朝は、調理の仕方にもひと工夫！

- ・そのまま食べられる食品を常備する。  
(パン、シリアル食品、ヨーグルト、果物など)
- ・常備菜などを作り置きしておく。  
(週末に数日分作って保存しておけば、毎朝すぐ食べられます。)
- ・冷凍食材を利用する。  
(市販の冷凍野菜を利用すれば手早く調理できます。)