



午睡は30分以内で、寝すぎに注意しましょう

「寝付けない」「ぐっすり眠った感じがしない」「早朝に目が覚める」「疲れていても眠れない」などの症状は、「こころの病」の症状として現れることがあります。

④年齢や季節に応じた睡眠を 成人の標準的な睡眠時間は6時間以上8時間未満といわれています。

不安を感じたら早めの検査を 目覚めても疲れが残っていると、昼間の集中力の低下、頭痛、体の不調などが現れ、意欲を低下させます。

健康だより

良い睡眠でからだもこころも健康に!

~健康づくりのための睡眠指針~



成人のおよそ5人に1人が睡眠問題を抱えているといわれています。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係 0968(25)7219



医療費などの還付金詐欺にご注意ください 市役所の職員を名乗り、医療費の払い戻し手続きとしてATMで現金を振り込ませる還付金詐欺が多発しています。

睡眠時無呼吸症候群などの可能性があり、足のむずむず感や熱感、手足のびくつきなどの症状がある



その症状、睡眠不足が原因かも……

睡眠不足が生活習慣病の原因に 厚生労働省は、昨年3月に「健康づくりのための睡眠指針2014」を公表しました。

歯のピーキッズ 3歳児健診時「むし歯なし」の子 2月13日・20日の歯科健診の結果、むし歯がなかった子どもを紹介しています。

健康推進課国保・医療給付係 0968(25)7218 各総合支所総務民生課

平成25年度 健康づくり標語 優秀賞 支えあう 気持ちでつくる 心の健康

- ①適度な運動、しっかりと朝食。 ②睡眠環境を整えましょう ③起きたら太陽の光を浴びて体内時計のリズムを保ちましょう

良い睡眠を得るための5つのポイント 睡眠は、食事、運動、飲酒、喫煙などの他の生活習慣と同様に、人間の健康と深く関係しています。