



自分の健康は自分でつくろう!

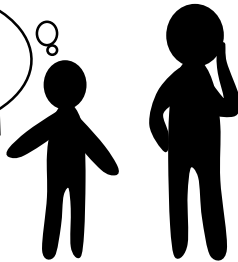
市民の健康編 NO.12

すいみん
睡眠を
大切に!

夜更かしして、昼間うとうと。。。 

ある親子の会話

お母さん、
ねむ
眠たいよ・・・



おそ
夜遅くまで、メールやゲームを
しているからよ。
れんじつすいみん
でも、母さんも連日睡眠不足だ
からか、仕事のはかどりが悪い
気がするわ。

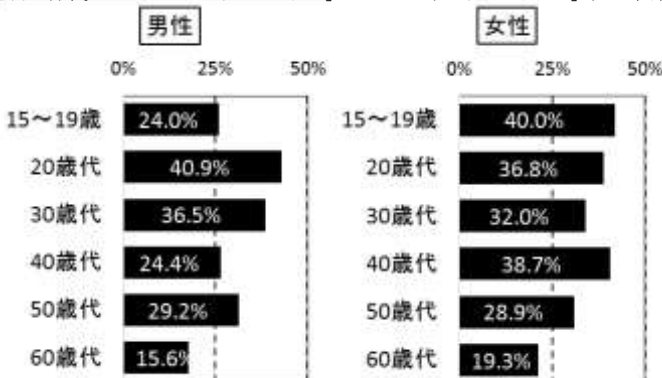
栗東市の男女で比べると、女性の方が
男性よりも睡眠で休養がとれていない
と答えている人の割合が高いな。

わかもの
若者や 20-40歳代で十分
さいだい しゅうぶん
にとれていないと答えている
人が多くなっているわ。

睡眠で休養が「あまりとれていない」「まったくとれていない」人の割合



アズくん



モモちゃん

資料：栗東市 生活と健康に関するアンケート調査 (平成 24 年)

市の健康増進計画「健康りっとう21」が新しくなりました!
みなさんの健康に役立てていただけるよう、引き続き情報を発信していきます。



睡眠時間の目安

10歳代前半は8時間以上。

20歳代以降は6時間以上～8時間未満のあたり。

【参考】夜間に実際に眠ることのできる時間

年齢	睡眠時間
15歳前後	約8時間
25歳	約7時間
45歳	約6.5時間
65歳	約6時間

若年世代：夜更かし避けて、体内時計のリズムを保って

勤労世代：疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を

熟年世代：朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠を

夜更かしに注意して、
寝るようにしようっと！

個人差や季節によっても違うので「昼間の眠気で困らない程度の睡眠」が大切です。

※参考：健康づくりのための睡眠指針2014より

市のホームページ (<http://www.city.ritto.shiga.jp>) にも掲載しています。

健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課

TEL 554-6100 FAX 554-6101