



健康みちしるべ

金屋庁舎
清水行政局
健康推進課
住民福祉室

52・2111

休養をとりすぎていませんか？

今年度は健診を受けられましたか？
今回は仕事や生活、また人生の活
力に大きく関わる「休養」の重要性
について改めて見直してみましよう。

休養不足は万病と事故のもと

休養不足はさまざまな問題を引き
起こします。寝不足や睡眠障害は成
人の4人に1人が抱えていると言わ
れており、生活習慣病のリスクを上
げるだけでなく、交通事故の原因に
もつながります。

また、自分だけの時間を過ごす時
間さえ取れない日々が続くと、精神的
に疲弊しうつ病などの発症率が上が
ります。また、意欲低下が進んでくると、
注意力や作業能力が低下し、事故や
ミスの危険性が高まります。

1日30分

どんなに忙しくても、1日30分程
度はのんびりできる自分だけの時間

を作るようにしましょう。オンとオフの気分転換を上手に取り入れることで、仕事の効率がよくなります。

さまざまな休養

▼睡眠

心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠時間が不足したり、質的に悪化したりすると、健康上の問題や生活への支障が生じてきます。

個人差はあるものの、必要な睡眠時間は6時間以上8時間未満が標準的です。睡眠時間は短すぎず、長すぎず、毎日同じリズムで気持ち良い目覚めとなるよう自然な睡眠を目指しましょう。

▼入浴

ゆっくりお湯につかり身体を温めることで、緊張感の解消・リンパ液や血液の循環・代謝促進など、疲労解消し心身ともにリフレッシュすることができまます。

▼ストレス解消

休暇をとって旅行へ出かけたり、山登りやハイキングで自然と触れ合うなど、日常とは違う過ごし方でこころの切り替えをするのも効果的です。

セルフチェック

当てはまる項目が多いほど、休養・睡眠不足の可能性が高まります。

- ▼あなたの休養不足度は？
- ・疲労感がとれない
- ・休日は寝て終わってしまう
- ・仕事（家事）に集中できない

- ・仕事（家事）する意欲が湧かない
- ・自分だけの時間をとれない

▼あなたの睡眠不足度は？

- ・眠りが浅い、すぐ目覚めてしまう
- ・寝る間際までスマートフォンや携帯を見ている
- ・就寝、起床時間が不規則
- ・いびきがうるさいと言われる
- ・日中居眠りをしてしまうことがある
- ・生活習慣病を予防、また毎日を楽しく過ごすためにも、しっかりと休養をとることを心がけましよう！

乳幼児を子育て中の皆さまへ 子育て支援センターだより

子育て支援センターは皆さまの子育てを応援します。ほっとルームでは、自由に室内遊びをしながら、いろんな情報交換やおしゃべり、あそびのひろばでは、みんなで手遊びや体操・簡単なおもちゃ作り・絵本の読み聞かせや楽しいシアターもあるよ！

子育てワンポイントアドバイス

ひとりで頑張らないで、助けられ上手になりましよう

	開設日	
子育て悩み事相談	月曜日 (要予約)	◇ 9:30 ~ 11:30 ◇ 13:30 ~ 16:30
ほっとルーム&子育て相談	火曜日 ~木曜日	
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0~1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半~就学前 ◆第5金曜日…お休みです 開設時間 ①9:30~11:30 ②13:30~15:00です。	
園庭開放 (藤並保育所)	◆時間…第2木曜日 10:00 ~ 11:00 (9月・10月はお休み)	
「たまたまこ」 さんの絵本の 読み聞かせ	0 ~ 1歳半	奇数月の第1金曜日(午前中のみ)
	1歳半~就学前	偶数月の第2金曜日(午前中のみ)
にこにこ ひろば	◆対象…1歳半~ ◆場所…金屋文化保健センター1階 ◆時間…第4水曜日 9:30 ~ 11:00	

■場所／子育て支援センター（藤並保育所2階）

☎ 090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]