

6月健康だより

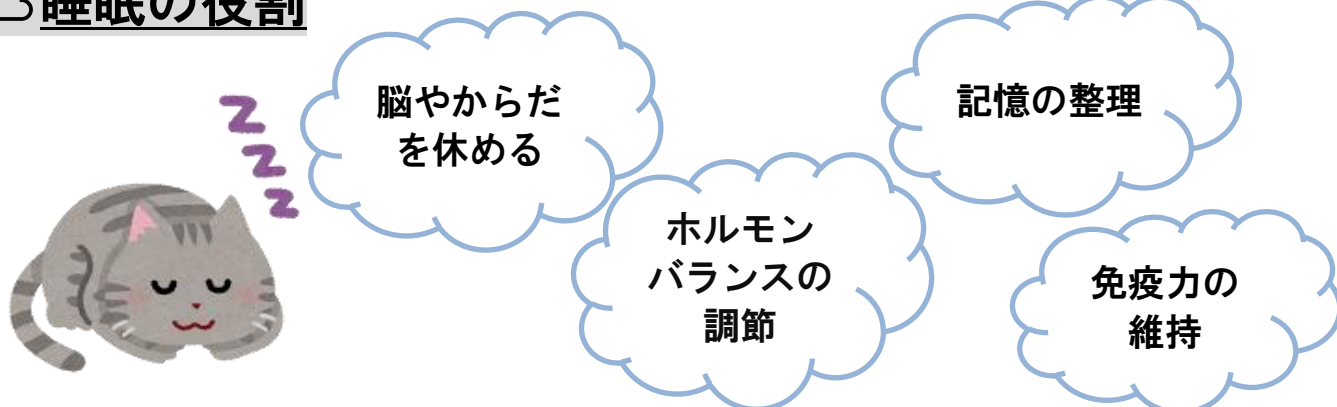


発行：新庄市健康課

発行日：R7.6.1

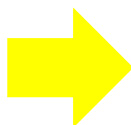
～十分な睡眠・休養をとりましょう～

☁睡眠の役割



☁睡眠の質が下がる・睡眠不足になると…

- ・ だるい・疲れやすい
- ・ イライラしやすくなる
- ・ 集中力や思考力の低下



- ・ 肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患のリスク↑
- ・ うつ病などのこころの病気の発症、再発・再発リスク↑

☁快適な睡眠のポイント

高齢者

- ・ 寝床にいる時間は8時間以内を目安に
- ・ 日常の食生活や運動、寝室の環境などを見直し、睡眠休養感を高めましょう
- ・ 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるので、長時間の昼寝は避けて活動的に過ごしましょう

成人

- ・ 睡眠時間は6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう
- ・ 日常の食生活や運動、寝室の環境などを見直し、睡眠休養感を高めましょう
- ・ 睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じるときは病気が潜んでいることもあるので注意

子ども

- ・ 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保しましょう
- ・ 朝は太陽の光を浴びて、朝食をとり、日中は運動をして、夜更かしはほどほどに

6月は「食育月間」です

「食育」とは、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実施できる力を育むことです。

私たちの身体は、自分が食べたもので作られています

すぐに実践！ よい食習慣を身につけましょう

- ① 塩分を気にする食事を心がける
(成人男性 **7.5 g**/日未満・成人女性 **6.5 g** 未満/日)
- ② 朝・昼・夕の3食、きちんと食べる
- ③ 腹八分目を心がける
- ④ ゆっくりよくかんで食べる
- ⑤ 栄養はバランスよく摂るように心がける



◆食塩のとり過ぎの危険

高血圧 → 動脈硬化が進行 →

腎機能低下 →

脳卒中・心臓病・

腎臓病・胃がん

◆生活習慣病にならないために

- ① 適正体重を知ってますか？ (身長m×身長m×22＝適正体重kg以下)
- ② 血圧は大丈夫ですか？ (129mmHg 以下/84 mmHg 以下)
- ③ 血糖値は大丈夫ですか？ (空腹時血糖 99mg/dL 以上・H b A 1 c ^{ヘモグロビンエイワンシー} ※ 5.5 以下)

※ HbA1c とは・・・検査日から 1～2 ヶ月前の血糖の状況がわかります

令和6年度 新庄市食育・地産地消標語コンクール新庄市長賞

『まごころの こもったご飯に 金メダル』 萩野学園 5年 ^{ごとう りの} 後藤 璃乃さん