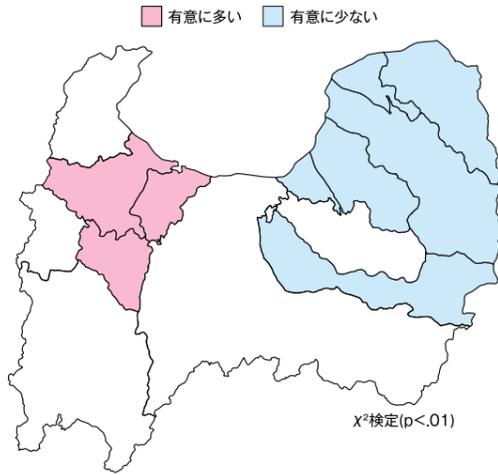


## 睡眠習慣、運動習慣を県内で比べてみると...

約18万人分の健診データを市町村別に集計した結果、睡眠習慣、運動習慣ともに高岡市、砺波市、射水市にお住まいの方が有意\*に悪く、県西部への偏りがみられました。

\* 有意とは、統計学の用語で、「確率的に偶然とは考えにくく、意味があると考えられる」ことを指す。

### 睡眠習慣における要改善者の割合



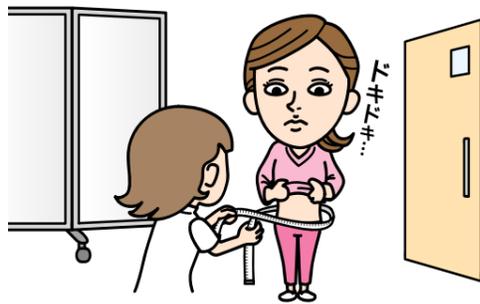
### 運動習慣における要改善者の割合



データ出典: 令和元年度健診データ(協会けんぽ+市町村国民健康保険)

## 年に一度は健康チェック、専門スタッフのサポートも充実!

### 特定健診を受けましょう



特定健診とは、メタボリックシンドロームに着目した健康診断です。40~74歳までの方を対象に、身体計測や血圧測定、血液や尿の検査などを行います。早期発見のためにも、年に一度は、必ず健康診断を受診し、健康状態をチェックしましょう。

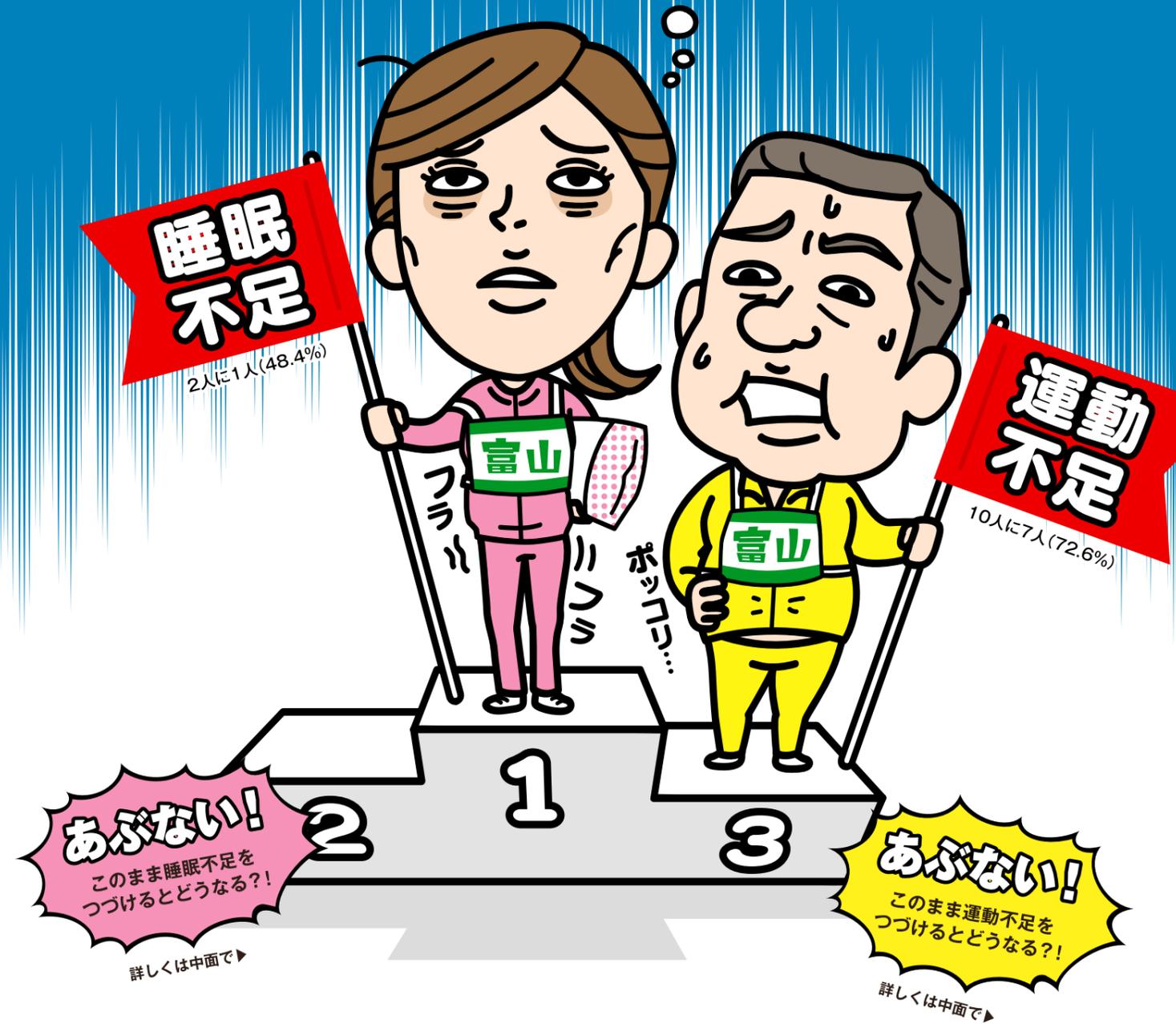
### 特定保健指導を利用しましょう



特定保健指導とは、特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、かつ生活習慣の改善が必要な方に対して、保健師や管理栄養士などの専門スタッフが生活習慣を見直すサポートを行うことです。生活習慣の見直しが必要と判定された方は、必ず特定保健指導を受けましょう。

# なんと 富山県民の睡眠習慣、運動習慣 全国ワースト1位! 3位!

データ出典: 令和元年度健診データ(協会けんぽ)



あぶない!

## 眠らないと人はどうなるの!?



そこで!

生活習慣を改善する  
おすすめポイント

## 睡眠不足を改善する方法

人は、朝日を浴びて、昼間光を浴びて活動し、夜は暗い所で過ごし、規則的な食事をとると、脳が最も効率よく働きます。この4点がよく眠るための基本です。寝不足を解消するためには、生活リズムを整えることが不可欠です。規則正しい生活を心がけましょう。



### 朝

- 起床後は、外の空気を吸ったり太陽を浴びることで体内時計を整えましょう。
- 万が一夜更かししても、起床時間はできるだけ同じ時間にしましょう。
- 軽いストレッチや体操を実践しましょう。



### 昼

- 規則正しい食事ととりましょう。できる限りしっかり3食を同じリズムでとりましょう。
- 日中に眠くなったときは、20分程度の昼寝を活用しましょう。



### 夜

- 夕飯は睡眠の2~3時間前にはすませましょう。
- パソコンや携帯電話は寝る前には使わないようにしましょう。画面が明るいので見ているだけで眠れなくなります。
- 夜、就寝前には明るさを抑えましょう。

あぶない!

## 運動しないと人はどうなるの!?



そこで!

生活習慣を改善する  
おすすめポイント

## 運動不足を改善する方法

運動不足だからといっていきなりハードな運動をすると、つらい筋肉痛やケガのリスクが高くなり、かえって大きなストレスとなってしまいます。気持ち良く運動を続けるためにも、自分の状態に合った運動量を見極めることが大切。まずは、自身の生活習慣を振り返り、続けられそうな運動を日常にプラスしていくことから始めてみましょう。



### ウォーキング

- 歩数を毎日チェックしましょう。
- 今までより、1000歩~1500歩多く歩くようにしましょう。
- 歩く時は、歩幅を広くしてできるだけ早く歩くように意識しましょう。



### ストレッチ・筋トレ

- 今の生活に、+10分体を動かす(筋トレ・ストレッチ)時間を増やしましょう。
- エレベーターやエスカレーターの使用を控えて自分の足を使しましょう。



### ながら運動

- 家事や歯磨きをしながらスクワットをしましょう。
- 自宅でテレビを見ながら踏み台昇降しましょう。
- 電車やバスではなるべく立つようにしましょう。