



第8問

「短い睡眠に慣れて ショート・スリーパーになった から大丈夫」は、正しい?

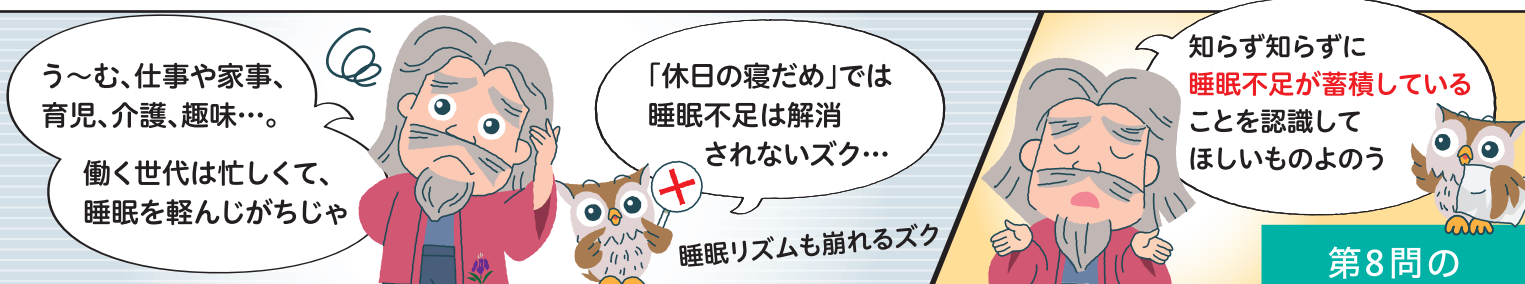
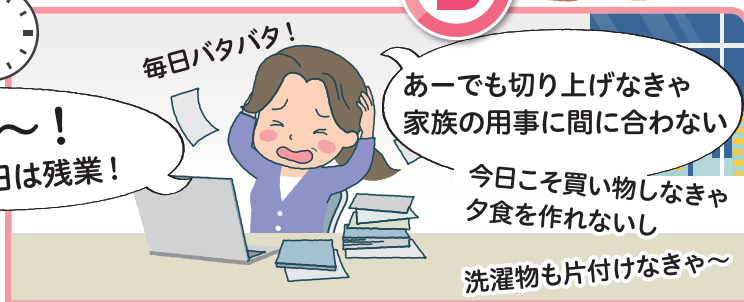


師範・健康齋

A



B



全国健康保険協会 愛知支部
協会けんぽ



052-856-1490 (代表)

受付時間

8:30~17:15
(土・日・祝日、年末年始を除く)

〒450-6363 名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋23階

第8問の
正解発表は
次じゃ





正解は、
Aさんじゃ！



健康

睡眠不足の危険性を知り、
十分な時間、質のよい睡眠を
とれるように努める べし！



ショート・
スリーパーに
なったはずだし…

睡眠時間が3～4時間でも元気に活動でき、健康に問題がない人（ショート・スリーパー）はごくまれで、特有の遺伝子をもつ人に限られる。後天的にショート・スリーパーに変化することはないのじゃ。働く世代の睡眠時間は「6時間以上」をめやすに、起きたときに「すっきりした」と感じるくらい眠ることが大切じゃ。



「快眠は健康の源」と考えよ。

※厚生労働省
「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より

睡眠不足は健康に悪影響

太りやすい、生活習慣病になりやすい

ホルモンバランスの乱れから、過食になり、肥満、そして高血圧症、糖尿病、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病のリスクが高くなります。

糖尿病リスク
約1.4倍！

肥満・メタボのリスク

約1.1倍！

心疾患リスク
約5倍！

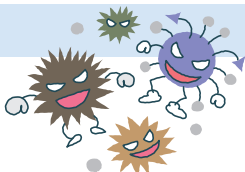
注意力・判断力の低下

日中の作業効率が低下し、仕事のミスが増えるばかりか、交通事故などの重大なトラブルやケガにつながるおそれもある。



感染症にかかりやすい

免疫機能の低下により感染症のリスクが増加。死亡率の上昇にもつながります。



死亡リスク
も増加！

心の不調

ストレス耐性が低下し、うつ病などメンタル不調のリスクが高まります。



快眠習慣のポイント

朝日を浴びる

朝日を浴びると、体は活動モードに。また、朝日を浴びてから約14～16時間後に睡眠を促すメラトニンが分泌されるため、夜に自然な眠気が訪れやすくなります。



日中は適度に運動

ほどよい疲労感が良質な睡眠につながります。



寝酒はNG

アルコールが睡眠の質を悪化させます。



就寝前のスマホは控える

強い光が睡眠を妨げます。



就寝時間を15分早める



15分×1ヵ月続けると
睡眠時間がひと月に
約7.5時間増えます



気をつけるのは、
夜だけじゃないのね

就寝・起床時間はもちろん、3食を規則正しい時間にとることも、眠りのリズムを整えるのに重要ズク～！



睡眠習慣を見直し、
忙しいときほど
よい睡眠をとるよう
意識するのじゃ



快眠の
習慣化達成
健康づくりサイクル検定
第8問
合格



もっと知りたいあなたに

協会けんぽ愛知支部
「けんしん・けんさと
睡眠のハンドブック」

