



健康ワンポイント アドバイス

5月



健康づくりの土台となる体内時計を整えませんか？

長期休暇など普段と生活リズムが異なる日は、夜遅くまで起きていたり、朝遅くまで寝ていたりしていませんか？生活リズムが乱れると「体内時計」も乱れます。体内時計が乱れるとからだに不調をもたらしたり、さまざまな生活習慣病を引き起こす可能性があります。

体内時計を整える「朝」のポイント

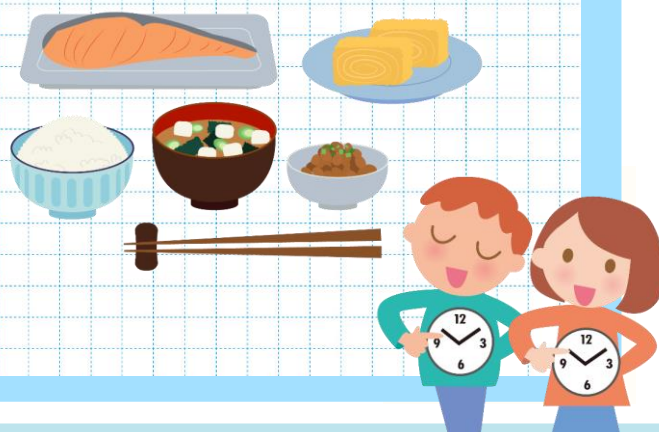
point
1

毎日決まった
時間に起きる



point
2

起床1時間以内を
目標に朝食をとる



体内時計を整えるためには夕方から夜の行動も大切です！

体内時計を整えるためには睡眠が大切です。そのためには……

- 食事は就寝2時間前までに取しましょう。
 - お茶やコーヒーなど覚醒作用のある飲み物は就寝4時間前までにしましょう。
 - 寝酒はやめましょう。
 - パソコンやスマートフォンなどのブルーライトを発する機器の使用は控えましょう。
- などを意識することが大切です。
まずは取り組みやすいことから実践してみましょう！



就寝4時間前まで



全国健康保険協会 和歌山支部
協会けんぽ

次回もお楽しみに！