



根室圏域「健康づくり通信」

令和7年3月発行 No1

皆さまの健康づくりの参考にさせていただけると幸いです。

令和7年1月21日（火） 14:00～15:30

オンライン（ZOOM）で「健康づくり講演会」を開催しました。

講演テーマ 「食生活と睡眠で開く健康のとびら」

講師 中部大学生命健康科学研究所
特任教授 宮崎 総一郎 先生



睡眠不足や睡眠障害は、学力、運動能力、仕事効率やパフォーマンスに影響を与えることやうつ、高血圧、肥満、糖尿病、認知症などのリスクを高めることが様々な研究データに基づき明らかにされております。

昨年末には、風邪、コロナやインフルエンザが流行っていましたが、夜更かしをしている人や睡眠不足で疲れが溜まっている人などは、ワクチンを打っても効きが悪い傾向にあります。

適正な睡眠をとることで、風邪などの予防や健康の維持など、様々なメリットがあり、健康づくりを進めていく上で、大変重要です。

睡眠時間は、個々人により異なりますので、翌朝に疲れがなく、昼間に眠気がなく、頭がさえ、体調が良い状態を目指して、睡眠時間を確保しましょう。

睡眠不足が気になる方は、「生活リズム健康法」で自身の生活習慣をチェックし、快適な睡眠環境を整えてみてはいかがでしょうか。

★望ましい睡眠時間

許容範囲

青年(18～25歳)	7～9時間	6～11
壮年・中年(26～64歳)	7～9時間	6～10
高齢者(65歳以上)	7～8時間	5～9



睡眠不足

寝不足



睡眠・生活習慣の改善

- ・学力、運動能力低下
- ・作業効率の低下
- ・うつ、肥満、高血圧、糖尿病、認知症のリスク大

生活リズムを保つ大切な3要素

光



朝日大事！

食事



特に朝食大事！



運動



【簡単な睡眠改善法】

- ・カーテンを10cm開けて寝る
- ・朝食は、4品食べる(たんぱく質入れる)

