

休養・睡眠・こころの健康

みんなで健康
ちたプラン

ぐっすり眠れていますか？

睡眠は疲労を回復させ、心と体をゆっくり休めてストレスを溜めこまないようにするための役割を担っています。疲れているのになかなか眠れない、熟睡感を得られない状態が続いている人は、快適な睡眠がとれるようにしましょう。

自分の眠りをチェック

- ☐ 寝床に入ってもなかなか寝付けない
- ☐ 夜中に目が覚めてしまい、そのまま寝付けなくなる
- ☐ 予定時刻よりかなり早く目が覚めてしまう
- ☐ 十分眠ったはずなのに、昼間に強い眠気を感じる
- ☐ 休日には、つい「寝だめ」をしてしまう

当てはまる項目が多い人は睡眠障害が疑われます。心と体に変調が現れる前に、下のヒントをもとに快適な睡眠環境を心がけましょう。

快適な睡眠をとるためには・・・

1

環境づくり

- 寝る1時間前は部屋の照明を暗めにしてゆったりと過ごす。
(寝る前のテレビ、インターネット、コーヒーなどのカフェインなどは控える)



2

体内時計のリズムを保つ

- 規則正しい生活習慣を心がける。
- できるだけ、毎日同じ時刻に起きる。
(起床直後は、太陽光を浴びると体内リズムがリセットされる。)
- 週末の「寝だめ」はしない。

3

日中の過ごし方

- 適度な運動をする。
(ウォーキングなど軽く汗ばむくらいの運動を30分程度を目安に)
- 自分に合ったリラックス法を見つける
(入浴、音楽鑑賞、など)



いつもと違う睡眠・・・ 眠れない・・・

苦しみを抱えず専門家に相談を。

★ 相談窓口

- 知多市健康推進課（保健センター）
- 知多保健所（9時～12時・13時～16時30分）
- こころの健康相談統一ダイヤル（厚生労働省）

0562-54-1300
0562-32-6211
0570-064-556

