

千葉市民の 2人に1人は睡眠不足

睡眠時間が十分に
確保できていない市民の割合

大人

さらに
約3人に1人は
眠っても十分に
休めていない*

43.8%

こども
(小学生)

61.9%

* 睡眠による休養を十分にとれていない人の割合 (26%)

睡眠不足にはどんな問題がある？

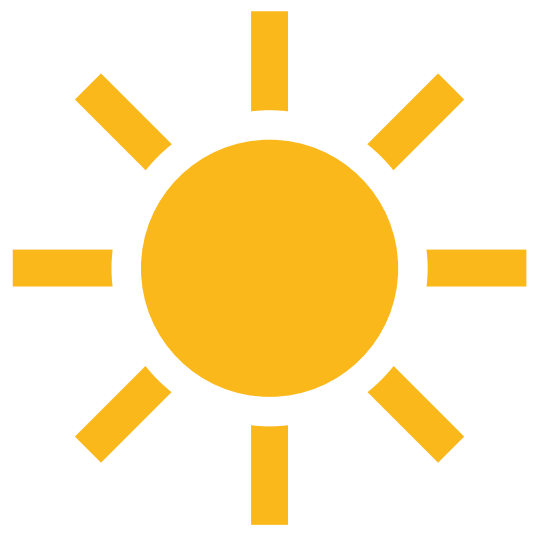
大人

- 集中力の低下や情緒不安定を起こす
- 肥満・メタボリックシンドローム・循環器病・2型糖尿病・うつ病などの発症・重症化のリスクを高める
- 睡眠不足や不眠症などの睡眠障害は、うつ病などの精神疾患の発症・再発・悪化につながる

こども

- ◇ 睡眠には、脳と体を成長させる役割があり、睡眠時間が不足すると、肥満・抑うつ傾向のリスクが高くなり、学業成績・幸福感・生活の質の低下につながる。

適切な睡眠時間には個人差があるため、自分に合った方法を見つけよう



朝ごはんをしっかり食べて、
1日のスイッチをON!
3食規則正しく食べよう



日中の眠気には、
30分以内の仮眠を



Walking!

日中は階段利用など、
今よりプラス10分
積極的にからだを
動かそう



Good Morning!

起床後、すぐに日光を浴びて
体内時計を整えよう
休日の寝坊は控えよう



暗く静かな環境とリラックス
できる寝衣・寝具にしよう
暑すぎず寒すぎず、快適な
温度を保とう



寝る前のテレビ・パソコン
などの使用は控えよう
眠るためにお酒を飲むのは
やめよう
寝床でスマートフォンを
見るのはやめよう



Relax...

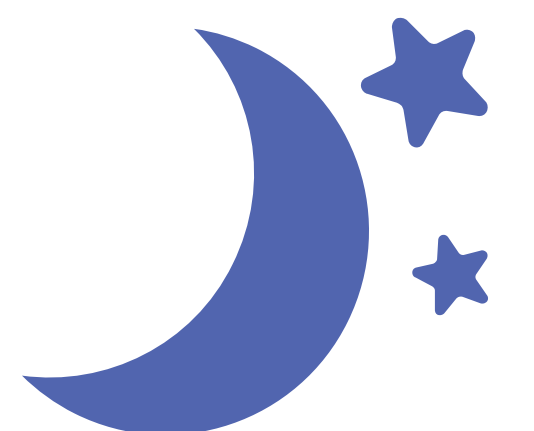
寝床にストレスを持ち込まない
よう、自分なりのリラックス
方法を見つけよう



夕食は、寝る2～3時間前には
食べよう
夕食が遅くなる時は、おにぎり
などの主食を本来の夕食時間に
先に食べ、帰宅してからおかず
を食べよう



寝る1～2時間前
までに入浴しよう



ライフスタイルを見直して
も睡眠の問題が続く場合は、
医療機関へ相談を

健やかな
睡眠
のための
ライフスタイル