

問合先/健康推進課 ☎ 0296-75-3159 (直通)

良い睡眠から健康に



睡眠は、健康増進・維持に不可欠な休養活動です。睡眠不足は、肥満・メタボリックシンドローム、循環器系疾患（高血圧、心筋梗塞、狭心症、脳卒中）、うつ病などの発症リスクになります。人は、人生のおよそ3分の1を眠って過ごします。最も身近な生活習慣である睡眠にもっと目を向けてみませんか。

各年代	推奨睡眠時間
1~2歳	11~14時間
3~5歳	10~13時間
小学生	9~12時間
中学生	8~10時間
高校生	8~10時間
成人	6時間以上 ※高齢者は床上時間が8時間以上にならないこと

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」を基に作成

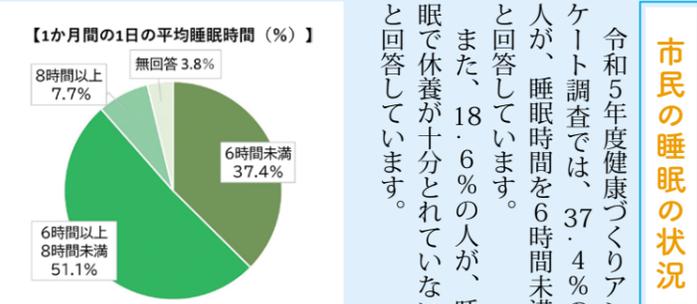
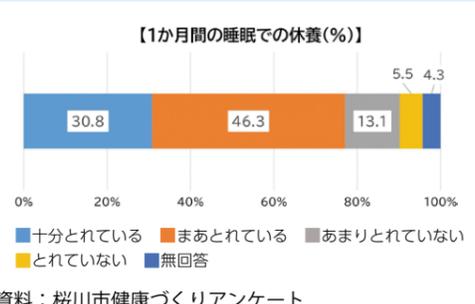
良い睡眠とは

良い睡眠には、量（時間）と質（休養感）が重要です。成人では、6時間以上の睡眠時間を確保することが推奨されています。また、高齢の方は、寢床にいる時間が8時間以上にならないよう注意しましょう。

睡眠には個人差がありますが、毎日ほぼ同じ時間にすっきり目覚めて、日中に眠気や不調を感じないことが重要です。

良い睡眠をとるメリット

疲労回復はもちろん、ストレス解消や美容にも効果があり、一日を意欲的に過ごせるだけでなく、こころのケアにもなります。



資料：桜川市健康づくりアンケート



市民の睡眠の状況

令和5年度健康づくりアンケート調査では、37.4%の人が、睡眠時間を6時間未満と回答しています。また、18.6%の人が、睡眠で休養が十分とれていないと回答しています。

良い睡眠のためのコツ

- 毎日決まった時間に起きて太陽の光を浴び、朝食を食べる
- 日中は、適度な運動を心がける
- 昼寝は「15時まで」「30分以内」を目安にする（高齢の方は「15分以内」）
- 夕方以降は、カフェインを多く含むコーヒー・紅茶を控える
- 寝るための飲酒は、逆に睡眠が浅くなるので控える
- 就寝1~2時間前の入浴がおススメ
- 寝る前のパソコンやスマートフォンの使用は控える

ひとりで悩まず相談を

睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を整えても睡眠の悩みが続く場合は、かかりつけ医などに相談しましょう。

レディース検診（子宮頸がん・乳がん）

レディース検診（子宮頸がん・乳がん）は契約医療機関で受診することができます。助成券がお手元がない方は、電子申請で申し込み、または健康推進課までご連絡ください。

- 対象/子宮頸がん検診 20歳以上
乳がん検診 30歳以上
- 受診期限/2月28日(金)
- 申込方法/受診する医療機関に直接電話



献血のご協力をお願い

- 日時/2月6日(木)
9時30分~16時
(休憩時間:11時45分~13時)
- 会場/市役所 大和庁舎
※冬期間は特に輸血用血液が不足するのでご協力をお願いします。

歯周病検診

歯周病は歯だけの問題ではなく、体全体の疾患に関わるものです。対象年齢の方は、忘れずに受診しましょう。受診券がお手元がない方は、電子申請で申し込み、または健康推進課までご連絡ください。

- 対象/20歳・30歳・40歳・50歳・60歳
- 受診期限/2月28日(金)
- 申込方法/受診する医療機関に直接電話



各種相談（要予約）

相談内容	日時	会場
こころの健康相談（精神科医による個別相談・1人30分程度）	2月20日(木) ①14時~②14時45分~	岩瀬福祉センター
子育て相談（精神保健福祉士による個別相談・1人1時間程度）	2月19日(水) ①10時~②11時~	岩瀬福祉センター
総合健康相談	2月14日(金)、28日(金) 10時~11時30分	乳幼児相談・子育て世代包括支援センターさくらっこ 上記以外…岩瀬庁舎

休日当番医 診療時間/9時~12時、13時~16時 受付時間/9時~11時30分、13時~15時30分

診療日	医療機関名	住所	連絡先
2月 2日(日)	平島医院	岩瀬 198	☎ 0296-75-2510
2月 9日(日)	田崎内科医院	真壁町田 268-6	☎ 0296-55-2511
2月11日(火)	阿部田医院	真壁町亀熊 123-1	☎ 0296-55-0305
2月16日(日)	箇木クリニック	加茂部 4-1	☎ 0296-76-3131
2月23日(日)	根本医院	真壁町真壁 202	☎ 0296-55-0027
2月24日(月)	吉原医院	明日香 2-31	☎ 0296-75-1177

令和7年

無料法律相談会 開催1月26日(日)

初回無料・完全予約制です

ご予約はこちらから
☎0296-48-8875

弁護士法人 萩原総合法律事務所
筑西市乙828番3 SATOHビル2階
(JR水戸線下館駅南口徒歩1分)

※初回の方限定とさせていただきます。
※事情によりお断りさせていただくこともございます。
茨城県弁護士会所属弁護士 弁護士 萩原慎二 / 平久真 / 藤井宏治 / 風見美瑠 / 岩間和貴 / 和賀京介

土曜・祝日も営業

【茨城県指定】地域リハビリ・ステーション
・通所介護（3時間・1日・送迎あり）
・居宅介護支援（ケアマネージャー）

リハビリハート総合介護ケアセンター

理学療法士 本橋 寛樹

介護・リハビリのご相談や見学 0296-73-6965

桜川市西桜川2-18-5
国道50号沿い マクドナルドさん南側 茨城トヨタさんとなり