

＼第3次みやぎ21健康プランをすすめましょう！

働き盛り世代の睡眠

働き盛り世代の**睡眠不足**は、日中の眠気、頭痛、作業効率の低下など様々な影響を及ぼし、事故発生等の重大な結果を招く場合もあります。

睡眠の問題が続くと、心疾患や脳血管疾患の発症リスク上昇、死亡率上昇が明らかになっています。


厚生労働省では、最新の科学的知見に基づいた「**健康づくりのための睡眠ガイド2023**」を策定しました。その中から、働き盛り世代だからこそ気をつけたいポイントをご紹介します。

睡眠は健康維持・増進に不可欠な**休養活動**です！

働き盛り世代のキーポイント

Point 1 睡眠時間は**6時間以上**を目安に


成人の適正な睡眠時間はおよそ**6～8時間**と考えられます。
適正な睡眠時間には**個人差**があります。自分に必要な睡眠時間を見つけましょう。



Point 2 睡眠休養感を高める


睡眠休養感とは、睡眠で休養がとれている感覚のこと

食生活や運動など**生活習慣**や寝室の**睡眠環境**を見直して！



Point 3 生活に影響があれば**医療機関を受診**

睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方などの見直しを行っても**不眠**、日中の眠気・居眠り（**過眠**）等が生じる場合は、**睡眠障害**が潜んでいる可能性があります。



睡眠と嗜好品

カフェインは400mgまで

例
ドリップコーヒー
カップ4杯分
(700cc)



寝酒はしない！


睡眠後半の眠りの質を悪化させます。

晩酌は控えめに



禁煙を目指して

たばこに含まれる**ニコチン**には**覚醒作用**があります。



お知らせ けんこうクイズ！

好評だったので今年度は2回！

日頃忙しい働き盛り世代は心と体の労りと生活習慣の振り返りが大切です！
働き盛り世代の健康に役立つポイントをあなたへお届けします。

スマホでクイズでヘルスアップ

1回目	7月1日(月)～8月31日(土)	休養・睡眠
2回目	10月24日(木)～1月31日(金) <small>令和7年</small>	メタボリックシンドローム



けんこうクイズ！

申込

事業所ごとにご担当者・代表の方が**申込専用フォーム**からお申込願います。

所要時間 約1分
事業場名 所在地...



クイズ解答

従業員さん各自がお好きな時間にチャレンジ！

所要時間 約3分

全問正解で**ギフトカード**当選のチャンス！



地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「**おおさき健康ナビ**」もご活用ください！

おおさき健康ナビ 検索