



豊川市民の2人に1人が 睡眠を十分にとれていない？



あなたは 朝スッキリ めざめていますか？

～ あなたは、寝る前の時間、何をして過ごしていますか？～

睡眠で休養が十分とれている人の割合

77.1%(H22) → 74.0%(H28) (特定健康診査質問項目より)

睡眠を十分にとる等、規則正しい生活を心がけている人の割合

56.2%(H23) → 50.4%(H29) (市民意識調査より)



ストップ! ザ

とよかわ健康づくり計画～ 令和元年度キャッチフレーズ

寝酒 寝スマホ



寝る前のその行動が、ぐっすり眠れない原因かも



寝る前についついスマホを見たり、テレビを見て過ごしていませんか
スマホ・ゲーム・テレビ・LEDなどの強い光を、寝る前に浴びる → 脳が朝と間違える
ついつい夕食後の就寝前に、お酒を飲んでいませんか ★



眠りを助けるための飲酒 → 寝つきはよいが、時間とともに眠りが浅くなる

裏面へつづく

【問い合わせ先】豊川市保健センター 電話 (0533) 89-0610



あなたの睡眠力をチェックしてみよう

あなたの生活で当てはまる項目が多いほど、睡眠力が高いといえます

- 平日とくに眠気におそわれることはない
- 毎日決まった時間に起きている
- 朝起きると朝日を浴びている
- 朝食は定刻に食べている
- 週に5日以上、1回30分以上ウォーキングなどの運動をしている
- 寝酒に頼らない
- ストレスはためないほうだ



GOODスリープくん

日中の元気は良い睡眠が支えます

あなたの生活で工夫してみましょう

